# সানন্দা

৩০ জুলাই
২০১৪

পার্শ্বরচনা
বর্ষায় চুলের যত্ন



ফ্যাশন
নানারকমের ব্যাগ

রান্নাবান্না
ব্রেকফাস্টের রেসিপি

রূপ
এসিতে ত্বকের সুরক্ষা

স্বাস্থ্য
হার্টে ক্যালশিয়াম ডিপোজ়িশন

বেড়ানো
রিওতে কয়েকদিন

## মেনোপজ়ের গাইডলাইন

লাইফস্টাইল মডিফিকেশনের মাধ্যমে ভাল থাকার টিপস

ওয়েলবিয়িং: লাইপোসাকশনের ভালমন্দ


O&M 5558 BEN

Dove
hair therapy

# কালার করুন। নিজের চুল নিয়ে যত খুশি খেলুন।

## এখন ডাভ শ্যাম্পুর সঙ্গে পান ডাভ কন্ডিশনার ফ্রি*।

আপনি চুল নিয়ে যত খেলবেন, ততই চুল বেশি সুন্দর দেখাবে। কিন্তু খেলার সময়ে প্রায়শই আপনার চুলের ড্যামেজ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এজন্যে ডাভ-এর দ্বিগুণ দেখাশোনার সাহায্যে আপনার চুল রাখুন দীর্ঘ সময় অবধি সুন্দর। এখন ডাভ শ্যাম্পুর সঙ্গে পান একটি ডাভ কন্ডিশনার ফ্রি*। যা আপনার চুলে পুষ্টি জোগায়, চুল ড্যামেজের থেকে বাঁচায় এবং চুল করে 10x বেশি স্মুদ**। তাই প্রাণভরে চুল নিয়ে খেলুন এবং সর্বদা থাকুন সুন্দর।




*নির্বাচিত শহরে স্টক থাকা অবধি অফার চলবে। নির্বাচিত প্রকারে স্টক থাকা অবধি অফার চলবে। এই অফার ছাড়াও প্যাক পাওয়া যায়।

**গবেষণাগারে ডাভ ইনটেন্স রিপেয়ার শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার বনাম নন-কন্ডিশনিং শ্যাম্পুর মধ্যে পরীক্ষার ভিত্তিতে। ডাভ ইনটেন্স রিপেয়ার-এর নিয়মিত ব্যবহারের ভিত্তিতে।




30 বছর বয়সের পর বোন ডেনসিটী কম হতে শুরু করে। পরবর্তীকালে এটি আপনার বোনস্‌কে ভেঙে দেওয়ার সম্ভবনাকে বাড়িয়ে দিতে পারে! Women's Horlicks-এ আছে স্পেশালাইজড্ Hemocal** নিউট্রিয়েন্টস্ যাতে আছে ক্যালসিয়াম আর ভিটামিন-Dর 100% RDA^ (আবশ্যক দৈনিক ভাতা)। এটা বোনকে হেল্‌দী রাখার জন্য জরুরী।

আপনার বোন হেল্‌থ-এর সম্বন্ধে খেয়াল রাখে।
**আজ থেকে Women's Horlicks খাওয়া শুরু করুন।**

*As per the credible scientific literature, upto 50 % of Indian women suffer from low bone mineral density. Low bone mineral density refers to the decline in BMD after the 30'S. Women's Horlicks is a nutritional beverage to be included as a part of balanced diet. **Hemocal™ Nutrients include Vitamin B2, B6, B12, C, Folic Acid; Calcium, Iron; Ideal Quality Protein. ^in 2 serves(60g) as per WHO/FAO, 2004 Guidelines on women (19-50 yr old)

5427.2014BEN

VLCC
NATURAL SCIENCES

# এটি দ্রুত। এটি সহজ।
# এবং খুব আনন্দে ভরা।

## এসে গেল VLCC হোম ফেশিয়াল কিট্‌স।



এখন VLCC হোম ফেশিয়াল কিট্‌সের সাথে বাড়িতেই সেলুনের মতো ফেশিয়াল পান। ব্যস্‌ আপনার প্রয়োজন মতো ফেশিয়াল কিট্‌ বেছে নিন আর মুখের উজ্জ্বলতা না হারিয়ে ত্বকের বিভিন্ন সমস্যাকে দূর করুন। তাহলে আজই ব্যবহার করুন আর মুখের উজ্জ্বলতা পান যেকোন সময়, যেকোন জায়গায়!




HANDS-ON EXPERTISE

প্রফেশনাল রেজাল্ট

সম্পূর্ণ সুরক্ষিত

বাড়িতে ব্যবহার করা সহজ

প্রাকৃতিক নির্যাস থেকে তৈরী

www.vlccpersonalcare.com

সমস্ত বড়ো রিটেল দোকানে পাওয়া যাবে।

সূ চি প ত্র

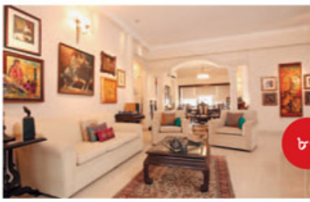
# সানন্দা

২৯ বর্ষ ১ সংখ্যা। ৩০ জুলাই ২০১৪। ১৪ শ্রাবণ ১৪২১



প্রচ্ছদকাহিনি
## মেনোপজের গাইডলাইন
বয়সের সঙ্গে মেনোপোজ একেবারেই স্বাভাবিক ঘটনা। মেনোপজেও সুন্দর ও ভাল থাকার পরামর্শ দিলেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক, মনোবিদ, ডায়েটিশিয়ান।

১০



৮৬

অন্দরমহল
## নতুন ফ্ল্যাটে পুরনো আসবাব। রুচিশীল অন্দরসাজ।



৩২



**মডেল:** পল্লবী
**পোশাক:** ওসা
**মেক-আপ:** ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়
**সহযোগী:** অমিত পাত্র, প্রদীপ পান্ডে
**লোকেশন:** টোট অন দি টার্ফ, মুম্বই
**ছবি:** ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়



সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

মূল্য: ৪০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

**RNI NO. 44046/86**

30 July 2014, 29 years 1 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা

100%
সার্টিফায়েড

# হেসোনাইট

ফেরত পাওয়ার
গ্যারান্টি

## কার্যকারীতা

যেকোনোরকম আসক্তি থেকে মুক্তি পেতে এটি খুব ভালো কাজ দেয়। শত্রুদের আক্রমণের আশঙ্কা থেকে মুক্তি দেয়। মানসিক শান্তি বাড়ায়। যেকোনোরকম রাজনৈতিক কর্মকান্ডের সঙ্গে জড়িত ব্যক্তিবর্গের জীবনে এটি অত্যন্ত ভালো কাজ করে। আত্মবিশ্বাসের উন্নতি ঘটাতে এবং বাড়াতে এটি দারুন কাজ করে।



প্রতি ক্যারেট ₹ 1000 টাকা থেকে শুরু

ইন্ডিয়ান জেম এন্ড জুয়েলারী

**ইম্পীরিয়ল**

৯ প্রজন্ম থেকে

কলকাতা * শিলিগুড়ি * কানপুর





জ্যোতিষ ভূষণ শ্রী রামসরন লাটা

"৩০ বছরের বিশ্বাস"

জন্ম পত্রিকা * জ্যোতিষ

শনিবার ও রবিবার

সময়
২টো থেকে ৭টা

বরদান মার্কেট ক্যামাক স্ট্রিট
প্রথম তল | শপ নং : 101

অ্যাপয়েন্টমেন্ট এর জন্য +91 90388 43196



## বর্ষার রেসিপি

সানন্দার রান্নাবান্না বিভাগ নিয়ে নতুন কিছু বলার নেই। আমি গুণমুগ্ধ পাঠক বলতে পারেন। নিত্যনতুন রেসিপি আমি সানন্দা পড়েই শিখি। ১৫ জুলাই সংখ্যায় প্রচ্ছদকাহিনিতে বর্ষার রেসিপিগুলো অপূর্ব। ঝমঝমে বৃষ্টিতে খিচুড়ি, ইলিশমাছ ভাজা তো আছেই কিন্তু তার সঙ্গে ঝালঝাল মাটন, মুখরোচক চিকেন সত্যি লা-জবাব। আর ভাজাভুজির কথা তো আলাদা করে বলতেই হয়। বেগুনি, পেঁয়াজির পাশে মিক্সড পকোড়া, চালকুমড়ো ভাজার মতো রেসিপির কথা একমাত্র সানন্দাই ভাবতে পারে।

*অমৃতা তালুকদার, কসবা*



## রেট্রো ফ্যাশন

সানন্দার ফ্যাশন বিভাগটি খুবই ভাল লাগে। কত নতুন স্টাইল সম্পর্কে জানা যায়। ১৫ জুলাই সানন্দার রেট্রো ফ্যাশন দেখে আমি ভীষণ ইমপ্রেসড। পুরনো দিনের স্টাইল খুব সুন্দরভাবে ধরা পড়েছে। আর সবচেয়ে বড় কথা, স্টাইল পুরনো হলেও আজকের দিনেও ট্রাই করা যায়। পুরনো ফ্যাশন স্টেটমেন্টকে নতুনভাবে প্রেজেন্ট করার আইডিয়াটা এক কথায় অসাধারণ। এরকম আরও ফিচার সানন্দার কাছে আশা করি।

*কাকলি মিত্র, টালিগঞ্জ*

## স্ট্রেস থেকে মুক্তি পেতে

আমাদের জীবনে স্ট্রেস শব্দটির অস্তিত্ব বড্ড বেড়ে গিয়েছে। আমি নিজে চাকুরিরতা। আবার দুই সন্তানের মা-ও। অফিস আর সংসার সামলানোর স্ট্রেস তাই আমি খুব ভাল করে বুঝি। সকালে বাড়ির জলখাবার বানাতে বানাতেও মাথায় অফিসের মিটিং, প্রেজেন্টেশনের কথা ঘুরপাক খায়। আবার অফিসে কাজের চাপে বেশিরভাগ দিনই লাঞ্চও স্কিপ করে ফেলি। সবমিলিয়ে টেনশন আর স্ট্রেসে রোজকার স্বাভাবিক জীবন ব্যাহত হচ্ছে। মাঝেমধ্যে ঘুমের ওষুধ খেয়েও ঘুম আসে না। আমার স্বামীও স্ট্রেসফুল লাইফস্টাইলে থেকে বিভিন্ন অসুখের শিকার। সানন্দার ৩০ জুন সংখ্যার প্রচ্ছদকাহিনিতে নিজের জীবনের প্রতিফলন দেখতে পেলাম। বেশ কিছু ভাল টিপস পেলাম। এখন সেগুলো নিজের জীবনে অ্যাপ্লাই করার প্রয়োজন।

*সোহিনী রায়, টালিগঞ্জ*





## ছোট মাছের রেসিপি

বাঙালি মৎস্যভোজী হবে না, এ আবার হয় না কি! প্রায় সব বাঙালি বাড়িতেই তাই মাছ-ভাত সহযোগে লাঞ্চ বা ডিনার প্রায় একরকম নিশ্চিত। তবে রুই-কাতলা-ইলিশ বাদ দিয়ে ছোট মাছেরও ফ্যান ফলোয়িং যথেষ্ট। ৩০ জুন সানন্দার রান্নাবান্না বিভাগে ছোট মাছের মুখরোচক রেসিপি পেয়ে ভাল লাগল। মা-ঠাকুমার হাতের কাজলি বা মৌরলার মতো মাছ রান্নার স্বাদ আজও আমাদের মুখে লেগে আছে। সেগুলোই নতুনভাবে ফিরে পেয়ে খুশি হলাম। সবচেয়ে ভাল লেগেছে পুঁটি মাছের রেসিপিটি। পরের রবিবার বাড়িতে রান্না করব ঠিক করেছি।

*তানিয়া, ই-মেল মারফত*

## প্রসঙ্গ রূপচর্চা

ব্যস্ত জীবনে আমি রূপচর্চা করার বিশেষ সময় পাই না। কিন্তু ত্বক ও চুলের নানা সমস্যা আমার নিত্যসঙ্গী। সানন্দার ১৫ জুন সংখ্যার রূপ সওয়াল জবাব বিভাগে শেহনাজ হুসেনের বিউটি টিপস পেয়ে বেশ সুবিধে হল। আসলে, আমি ভাবতাম রূপচর্চা মানেই সময়সাপেক্ষ ব্যাপার। কিন্তু অল্প সময়ে বাড়িতে মজুত সামান্য জিনিস দিয়েই যে সহজে ত্বক ও চুলের নানা সমস্যা নিমেষে সমাধান করা যায় সেই ধারণা ছিল না! এবারের সংখ্যা থেকে আমি বাড়িতে কয়েকটা জিনিস ট্রাই করেছি। উপকারও পেয়েছি।

*ঋতুপর্ণা দাস, বারাসত*

## হার্ট ভাল রাখুন

স্ট্রেস, লাইফস্টাইল ইত্যাদি নানা কারণে ক্রমশ বেড়ে চলেছে হার্টের সমস্যা। সম্প্রতি আমার হার্টের সমস্যা দেখা দিয়েছে। ঠিক সেই সময়ে সানন্দার ১৫ জুন সংখ্যার ফিটনেস বিভাগে 'হার্ট ভাল রাখুন' প্রতিবেদনটি পড়ে খুব উপকৃত হলাম। হার্ট ভাল রাখতে কী ধরনের এক্সারসাইজ় করতে হবে সে বিষয়ে এক্সপার্টের পরামর্শ পেয়ে আমার মতো অনেকেই উপকৃত হবেন। এখন আমি ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি এক্সারসাইজ়ও করছি।

*সন্দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়, ডানলপ*


SILK MARK
Your Assurance of Pure Silk
পশ্চিমবঙ্গ সরকারের একটি সংস্থা
কাকুড়গাছি
(ভিআইপি মার্কেট)
উত্তরাপণ
দক্ষিণাপণ
এসপ্ল্যানেড
গড়িয়া
বারাসাত
দুর্গাপুর
(বেনাচিতি)
রেশম শিল্পী
RESHAM SHILPI
জীবনে জড়িয়ে থাকে
033 645 04677





# মেনোপজ়ের গাইডলাইন

মেনোপজ় মানেই কি জীবনের প্রান্তসীমা! একেবারেই না। বরং জীবনের একটা নতুন অধ্যায়ের সূত্রপাত। শরীর-মনের বদলের সঙ্গে নিজেকে নতুন করে চিনে নেওয়ার সুযোগ। আর সেই জার্নিতে সঙ্গী হলাম আমরা। মেনোপজ় সামলে ভাল থাকার মন্ত্র শেখালেন বিশেষজ্ঞরা। লিখলেন মধুরিমা সিংহ রায় ও ঋতুপর্ণা রায়।

বয়স মোটামুটি ৪৫ থেকে ৫০-এর ভিতরে। খিটখিটে মেজাজ, ক্লান্তি যেন সর্বক্ষণের সঙ্গী। শুধু বয়স বাড়ার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নয় কিন্তু! নারীজীবনে এসময় শরীর আর মনোজগতে ছোটখাটো ঢেউ খেলে যায়।

এতদিনের স্থিতিশীল ব্যক্তিগত জীবন এক ধাক্কায় টাল খেয়ে যায়। কারণ, এসময়ে তো 'মেনোপজ়' দরজায় কড়া নাড়তে শুরু করে দিয়েছে! এ পর্যন্ত শুনে, ছোটখাটো দীর্ঘশ্বাস ফেললেন বোধহয়। শরীরেও তো আর আগের মতো স্ফূর্তি নেই, কাজে সেই উদ্যম নেই। মাঝেমাঝে রাতে ঘুম হয় না। মনমেজাজও সবসময় ভাল থাকে না। জীবনের অর্ধশতাব্দী পার করার পরে 'পাওয়া'র থেকেও 'না-পাওয়া'গুলো যেন আরও বেশি করে ভাবাতে শুরু করে। তবে যৌবন থেকে প্রৌঢ়ত্বের চৌকাঠ পেরোলেন মানেই কী জীবনের সায়াহ্নে উপনীত? আগেকার দিনে মহিলারা একে স্বাভাবিক পরিবর্তন হিসেবেই ধরতেন। কিন্তু এখন ব্যস্ত যুগের আধুনিক মহিলারা তো আর 'মেনোপজ় হয়েছে' বলে কাজকর্ম ফেলে বিলাপ করার অবকাশ পান না! ফলে মেনোপজ় তাঁদের কাছে ক্রাইসিসই বটে। তাই, তাঁদের



কাছে মেনোপজ ম্যানেজ করার কৌশল জানা খুব জরুরি। আর মেনোপজের পরও তো অন্তত ২৫-৩০ বছর জীবন উপভোগ করতে হবে। সুতরাং মেনোপজ হয়েছে বলে থমকে দাঁড়িয়ে পড়লেন, তার কোনও মানেই নেই! আসুন নতুনভাবে মেনোপজকে একটু চিনে নিই।

## মেনোপজ ও শরীর

মেনোপজে হতে পারে নানা রকম শারীরিক পরিবর্তন। আলোচনায় প্রফেসর ও স্ত্রী রোগ বিশেষজ্ঞ **ডা. কুশাগ্রধী ঘোষ**।

একটা ঘটনা দিয়েই শুরু করি। গল্পটা শ্রীমতী অনিতা চট্টোপাধ্যায়ের। বয়স মোটামুটি ৫০-এর কাছাকাছি। প্রাইভেট ব্যাঙ্কে চাকরি করেন। ক'মাস ধরেই লক্ষ্য করছেন যে পিরিয়ডস আগের থেকে অনিমিয়ত হয়ে গেছে। ছোট ছোট কথায় মেজাজ খারাপ হয়ে যাচ্ছে। মুড এত ঘন ঘন পালটাচ্ছে যে নিজেই তাল রাখতে পারছেন না। নিজের মনের উপর যেন কোনও নিয়ন্ত্রণই নেই। আর ক্লান্তি তো যেন সারা শরীরে চেপে বসেছে। রাতে তো মাঝে মাঝে এত ঘাম হয় যে ঘুম ভেঙে যায়। নিজেকে নিয়ে বিচলিত শ্রীমতী চট্টোপাধ্যায়। এতক্ষণ পড়ে নিশ্চয়ই অনেক মহিলাই নিজের অবস্থার সঙ্গে সাযুজ্য খুঁজে পেয়েছেন! এই লক্ষণগুলো কিন্তু কঠিন অসুখ বা মানসিক সমস্যার ইঙ্গিত নয়। এগুলো সবই 'মেনোপজাল সিম্পটম'। তবে সবার ক্ষেত্রেই যে এক লক্ষণ দেখা যাবে, তা কিন্তু নয়। কারও ক্ষেত্রে লক্ষণ আরও জটিল হতে পারে।

## মেনোপজ ঠিক কী

সহজভাবে বলতে গেলে যে সময় মহিলাদের মেনস্ট্রুয়েশন বন্ধ হয়ে যায়, তাকেই মেনোপজ বলে। একটা বয়সের পর ওভারিতে ডিম্বাণুর সংখ্যা একদম কমে যায়, ফলে আর রক্তস্রাব হয় না। মহিলাদের ফার্টাইল ফেজের সমাপ্তি ঘটে এর সঙ্গেই। জন্মের সময় মেয়েদের ওভারিতে নির্দিষ্ট সংখ্যার ডিম্বাণু থাকে। পিরিয়ডস শুরু হওয়ার পর প্রতি মাসে ডিম্বাণু নিঃসৃত হয়। এইভাবে ওভারিতে ডিম্বাণুর সংখ্যা ক্রমশ কমতে থাকে। ডিম্বাণু নিঃসরণকেই বলে ওভিউলেশন। মাসিক ওভিউলেশনের সময় ওভারিতে ইস্ট্রোজেন আর প্রজেস্টেরন হরমোন রিলিজ হয়। এই হরমোনের ওঠা-পড়ার জন্যেই ইউটেরাস থেকে ব্লিডিং হয়, যাকে আমরা বলি মেনস্ট্রুয়েশন। ৫০ বছরের কাছাকাছি পৌঁছলে ওভারির সমস্ত ডিম্বাণু খরচ হয়ে যায়। ওভিউলেশন বন্ধ হয়ে যায়। ইস্ট্রোজেন, প্রজেস্টেরন হরমোন নিঃসরণও বন্ধ হয়ে যায়। ফলে মেনস্ট্রুয়েশনও হয় না। একেই বলে মেনোপজ। মেনোপজ কিন্তু হঠাৎ করে হয় না। পিরিয়ডস বন্ধ হয়ে যাওয়ার কয়েক বছর আগে থেকেই মেনোপজের লক্ষণ দেখা যায়। একে বলা হয় ন্যাচরাল মেনোপজ। এবার কোনও কারণে ৪০ বছরেরে আগে মেনোপজ হয়ে

> মেনোপজ অত্যন্ত স্বাভাবিক ঘটনা। এই নিয়ে মন খারাপ করার কোনও মানেই হয় না। শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন মেনে নিন।





গেলে তাকে বলা হয় প্রিম্যাচিওরড মেনোপজ়। যদি কোনও কারণে অপারেট করে ওভারি বাদ দিয়ে দেওয়া হয়, তাহলে ওভারিয়ান হরমোনের পরিমাণ খুব কমে যায় এবং মেনোপজ় সঙ্গে সঙ্গে শুরু হয়ে যায়। একে বলে সার্জিকাল মেনোপজ়।

### মেনোপজ়ের লক্ষণ

সবার ক্ষেত্রে যে একইরকম লক্ষণ দেখা যায়, তা নয়। তবে বেশিরভাগ মহিলাই বুঝতে পারেন যে পিরিয়ডস ক্রমশ অনিয়মিত হয়ে যাচ্ছে। মাসিক তারিখ চিহ্নিত করে রাখা মুশকিল হয়ে যায়। পিরিয়ডসের সময়সীমাও কমে যায়। মানে আগে পাঁচদিন হলে এখন হয়তো তিনদিনে গিয়ে দাঁড়ায়। ব্লিডিং আগের তুলনায় হালকা হয়ে যেতে পারে। অনেক সময় স্পটিং দীর্ঘদিন ধরে চলে। পিরিয়ডস অনিয়মিত তো হয়েই যায়, কখনও আবার মাসের পর মাস ব্লিডিং হয় না। যত মেনোপজ়ের সময় এগিয়ে আসে তত মাসিক পিরিয়ড মিস হতে থাকে। সাধারণত টানা ১২ মাস পিরিয়ড না হলে বুঝতে হবে আপনার মেনোপজ় হয়ে গেছে। এ তো গেল মেনস্ট্রুয়াল ব্লিডিংয়ের কথা। কিন্তু মেনোপজ়ের লক্ষণ এখানেই শেষ নয়। হট ফ্লাশ (শরীর থেকে গরম হলকা বেরয়), নাইট সোয়েট (মাঝরাতে হঠাৎ হঠাৎ খুব ঘাম হয়), মুড সুইং দেখা যায়। মেনোপজ়ের ঠিক আগে ও পরে এই লক্ষণগুলো আরও বেশি করে দেখা যায়। সাধারণত মেনোপজ়ের তিন থেকে পাঁচ বছর পরে লক্ষণগুলো কমে যায়। এছাড়াও মহিলারা চট করে ক্লান্ত হয়ে পড়েন। এনার্জি লেভেল কমে যায়। শুধু শারীরিকভাবেই মহিলারা বিপর্যস্ত বোধ করেন না, মানসিকভাবেও অবসন্ন হয়ে পড়েন। ডিপ্রেশন, অ্যাংজ়াইটি, চিড়চিড়ে মেজাজ, মনঃসংযোগের অভাব বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। ভ্যাজাইনাল ড্রাইনেস ও ঘন ঘন বাথরুম যাওয়াও মেনোপজ়ের লক্ষণ। এসময়ে ইস্ট্রোজেন হরমোনের পরিমাণ কমে যাওয়ার ফলে শরীরে নানারকম প্রভাব পড়ে। ভ্যাজাইনাল ড্রাইনেস তারই ফল। এই ধরনের লক্ষণ কিন্তু মেনোপজ়ের পরও চলতে থাকে। কখনও মেনোপজ়ের পাঁচ-দশ বছর পর লক্ষণগুলো খুব বেশি বেড়ে যেতে পারে। তবে সবচেয়ে জটিল সমস্যা অবশ্যই অস্টিওপোরেসিস। ইস্ট্রোজেন কমে যাওয়ায় হাড়ের ক্যালশিয়াম ক্রমশ কমতে থাকে। হাড় দুর্বল হয়ে যায় এবং সহজেই ভেঙে যায়। বিশেষ করে লোয়ার ব্যাক, কোমর ও কোমরের নিম্নাংশের হাড় খুব বেশি রকম দুর্বল হয়ে যায়। তাই বেশিরভাগ বয়স্ক মহিলারাই লো ব্যাক পেনে ভোগেন। হাড় গুঁড়ো হওয়ার ফলে উচ্চতা কমে যায়। সামান্য পড়ে গেলেও মারাত্মক চোট আঘাত লেগে যায়।

**হঠাৎ হঠাৎ হট ফ্লাশ, রাতে অত্যধিক ঘাম, ঘুমের ব্যাঘাত, ক্লান্তি, খিটখিটে মেজাজ হলে ডাক্তারের কাছে যেতে পারেন।**

# অর্গ্যানিক ইন্ডিয়া

# পেটের সমস্যা সমাধানে

## Triphala




**হজম শক্তি বাড়ায় ও কনস্টিপেশন দূর করে**

আমলকী, হরিতোকী ও বিভীতোকী - এই তিনের সমন্বয়ে তৈরি ত্রিফলা কনস্টিপেশনের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়, কোলন পরিষ্কার করে। শুধু তাই নয় ত্রিফলা অন্ত্রে ফ্যাট জমতে বাঁধা দেয়। অন্ত্রে জমে থাকা টক্সিন ও গ্যাস শরীর থেকে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে। হজমশক্তি বাড়িয়ে মেটাবলিক রেটকে বাড়াতে সাহায্য করে। ত্রিফলাতে আছে ভিটামিন সি, যা রিজুভিনেট করতে সাহায্য করে। দৃষ্টিশক্তি ভাল করে। এটি যে কোনও বয়সের মানুষের জন্যই খুব উপকারী।

## Bowelcare




**কনস্টিপেশন ও আইবিএসের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়**

হজমের সমস্যা থেকে কনস্টিপেশন ও আইবিএসের মতো সমস্যা আমাদের অনেকেরই হয়ে থাকে। আইবিএস (ইরিটেবল বাওয়েল সিনড্রোম) কনস্টিপেশনের চেয়ে কিছুটা আলাদা হলেও আমরা একে সাধারণত কনস্টিপেশন বলেই ধরে থাকি। এই দু'ক্ষেত্রেই শরীরে প্রচন্ড অস্বস্তি হয়। এর থেকে মুক্তি পেতে বাজারে যে সমস্ত ওষুধগুলো পাওয়া যায়, সেগুলো খেলে সাময়িকভাবে উপশম পাওয়া গেলেও, পরবর্তীকালে নানা শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। কিন্তু বাওয়েল কেয়ার সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে তৈরি, যা শরীরের জন্য খুব ভাল। এতে আছে বেল, ইসবগুল, চন্নাসোর, যা হজমশক্তি বাড়ায় ও পেট পরিষ্কার রাখে, বাওয়েল মুভমেন্টে সাহায্য করে, কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়।




ORGANIC INDIA

## Tulsi Green Tea

তুলসী গ্রিন টির সাহায্যে নিজের সুন্দর বডি শেপ ফিরে পেতে পারেন স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে। এই চায়ে একদিকে যেমন রয়েছে তুলসীর প্রাকৃতিক গুণ, তেমনই অন্যদিকে রয়েছে গ্রিন টির গুণাবলি, যা আপনার বডি মেটাবলিজ়মকে ঠিক রাখে। ফলস্বরূপ, বডি ওয়েট কমিয়ে সঠিক বডি ওয়েট মেনটেন করতে সাহায্য করে। এতে রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা বার্ধক্য প্রতিরোধ করে আপনার সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। এর সঙ্গে সঙ্গে আপনাকে সুস্থ ও ভাল থাকতেও সাহায্য করে।

## LKC




**লিভার ও কিডনি সুরক্ষিত রাখে**

এটি কিডনি ও লিভারকে আরও শক্তিশালী করে তোলে। লিভার ও কিডনি যদি আক্রান্ত হয়ে থাকে, তাহলে তাও সারিয়ে তোলে। শুধু তাই নয়, এটি টক্সিনের পরিমাণ কমিয়ে ক্ষতিগ্রস্ত কোষগুলোকে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে। অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে লিভারের যে ক্ষতি হয়, এল কে সি সেই ক্ষতির হাত থেকেও রক্ষা করে। শুধু তাই নয়, সব ধরনের হেপাটাইটিস, এমনকি জন্ডিস সারাতেও দারুণ কার্যকর। এছাড়া এটি রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাড়ায়। বিভিন্ন হার্বের সমন্বয়ে তৈরি এই প্রডাক্ট নানা ধরনের অসুখ প্রতিরোধ করতে ও শরীর ভাল রাখতে সাহায্য করে। এতে আছে ভুম্যামালকি, পুর্ননভ ও কার্তুকি। **ভুম্যামালকি** লিভার ও কিডনির ডিটক্সিফিকেশনে সাহায্য করে। **পুর্ননভ**, যা ইউটিআই প্রতিরোধ করে। **কার্তুকি** ক্ষতিকর ভাইরাসের হাত থেকে রক্ষা করে।

## Psyllium




**ন্যাচারাল ডায়েটরি ফাইবার**

সিলিয়াম হাস্ক এক অনন্য সাপ্লিমেন্ট, যা কোনও রকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই বিভিন্ন ধরনের রোগ থেকে শরীরকে রক্ষা করে। কনস্টিপেশন, আইবিএস, ওবিসিটি, পাইলস, হেমোরয়েড, কোলন ইনফ্লামেশন-এর সমস্যা থেকে নিমেষে মুক্তি দেয়। এতে সলিউবল ও ইনসলিউবেল দু'ধরনের ডায়েটরি ফাইবার আছে, যা আমরা সাধারণত যে খাবার খাই তাতে থাকে না। তাই অর্গ্যানিক সিলিয়াম হোল হাস্ক অনেক দ্রুত ও ভাল কাজ করে। এটি সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপাদান দিয়ে তৈরি। এতে কোনও কেমিক্যাল উপাদান নেই। ফলে শরীরের জন্য অনেক বেশি নিরাপদ।

For product information, pls. contact **Mr. Akhilesh Kumar** : E-mail :**akhilesh.kumar@organicindia.com**; Mob:**+91-9810799822** (Delhi)
For product availability, pls. contact **Mr. Krishnendu** : Mob: **+91-9062430998** (Kolkata).
"Organic India products are available with all the leading Retail/ Pharmacy outlets ".



## ম্যানেজিং মেনোপজ়

বয়স বাড়ার সঙ্গে শারীরিক পরিবর্তন হবেই, কিন্তু তাই বলে বুড়ো হয়ে গেলাম এমন ভাবলে চলবে না! মেনোপজ় তো কোনও অসুখ নয়, তাই এর কোনও চিকিৎসা হয় না। কিন্তু হ্যাঁ, অনেক সময় শারীরিক ও মানসিক অবসন্নতা কাটাতে চিকিৎসার প্রয়োজন পড়তে পারে। মেনোপজ়ের শারীরিক লক্ষণ অস্বস্তিকর নিশ্চয়, কিন্তু মনের উপর এর প্রভাব আরও বেশি। অনেকসময় মহিলারা জীবনে আর রস খুঁজে পান না। মনে করেন, জীবন থেকে আর কিছু পাওয়ার বা দেওয়ার নেই, শারীরিক পরিবর্তনগুলো চট করে মেনে নিতে পারেন না অনেকেই। মনে করেন, চেহারা খারাপ হয়ে যাওয়ার জন্য স্বামী আর ফিরে তাকাবেন না। এই বয়সে নিজেকে খুব একা লাগে। ছেলেমেয়েরাও বড় হয়ে যায়। নিজেদের জগতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। ফলে নিজেকে একা লাগে। মনোবিদরা একেই বলেন 'এম্পটি নেস্ট সিন্ড্রোম'। তাও যাঁরা কর্মরতা, তাঁরা কিছুটা হলেও অন্য কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখার সুযোগ পান। তাই ছেলেমেয়ে বড় হয়ে যাওয়ার পর নিজেদের ব্যস্ত রাখা জরুরি। আর সত্যি কথা বলতে সারাক্ষণ স্বামী, সন্তান, সংসার নিয়ে তো সময় কাটতে পারে না। নিজের একটা জগৎ থাকা চাই। তাই যে হবিগুলো আগে সময়ের অভাবে ছেড়ে দিয়েছিলেন, সেগুলোতেই আবার করে মন দিন। নতুন কিছু শেখার চেষ্টা করুন। তা ভাষা, গান, নাচ, ঘোড়া চড়া যে কোনও কিছু হতে পারে। সমমনস্ক মানুষদের সঙ্গে সময় কাটান, ছুটিতে বেরিয়ে পরুন। এই সময় যে মন খারাপ, মিক্সড ফিলিং হয়, তা কাটাবার একমাত্র উপায় পজ়িটিভ চিন্তা। ফ্রেম অফ মাইন্ড ইতিবাচক থাকলে মেনোপজ়ের সময়টাও হেসেখেলে কাটাতে পারবেন।

## মেডিকাল ম্যানেজমেন্ট

মেনোপজ়জনিত হট ফ্লাশ বা নাইট সোয়েট অনেক মহিলার জন্যই কষ্টকর হতে পারে। সঙ্গে ডিপ্রেশন আর ঘুমের অভাবও রয়েছে। যদি এগুলো দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকে তাহলে শারীরিক ও মানসিক জগতে তার প্রভাব পড়তে বাধ্য। ইন্টারন্যাশনাল মেনোপজ় সোসাইটির গাইডলাইন অনুযায়ী মেনোপজ়ের লক্ষণগুলোর থেকে রেহাই পেতে হরমোন রিপ্লেসমেন্ট সেরা চিকিৎসা। ইস্ট্রোজেন ও প্রোজেস্টেরন হরমোনের কম ক্ষরণ বা ক্ষরণ না হওয়ার ফলেই মেনোপজ় হয়। তাই, ওই হরমোনগুলো প্রতিস্থাপন করা গেলে সমস্যা লাঘব হয়। আগেকার দিনে এইচআরটি-তে অনেক বেশি ডোজ়ে দীর্ঘকালীন ভিত্তিতে হরমোন দেওয়া হত। এখনকার এইচআরটি-তে ডোজ় অনেক কম থাকে। গবেষণায় দেখা



# বন্ধ্যাত্ব থেকে মুক্তি

**নিজস্ব প্রতিনিধির সঙ্গে একান্ত সাক্ষাৎকারে মেয়েদের বন্ধ্যাত্বের সমস্যা এবং তার থেকে কীভাবে মুক্তি পাওয়া যায় সে সম্পর্কে আলোচনায় বিস্তারিত জানালেন ডা. সুদর্শন ঘোষদস্তিদার**

সুমন বাড়ি ফিরে দেখে মন খারাপ করে বসে আছে মিতালি। কী হয়েছে জিজ্ঞাসা করতেই সে কান্না সামলাতে পারল না আর। আজ ওর বন্ধু সোমার সঙ্গে দেখা হয়েছিল গড়িয়াহাট মোড়ে। সে তখন চলেছে তার রেগুলার চেক আপের জন্য। সোমা দ্বিতীয় বার সন্তানসম্ভবা। প্রায় একই সময়ে বিয়ে হয়েছিল দুই বন্ধুর। অথচ সোমা যখন তার ছেলেকে নিয়ে হিমশিম, আবার একবার মা হতে চলেছে, মিতালি তখনও নিঃসন্তান। সন্তানধারণ প্রতিটি বিবাহের সবথেকে মধুর এবং কাম্য পরিণাম। প্রতিটি মানুষই চান তাঁর পরিবারের বিস্তর। সন্তানের মধ্যে নিজেদের বড় হয়ে ওঠাকে যেন আরও একবার প্রত্যক্ষ করেন প্রায় প্রতিটি মা-বাবা। একটি পরিবার সম্পূর্ণতা পায়। কিন্তু এই সুখ থেকে বঞ্চিত থাকেন অনেকেই। সন্তান ধারণে অক্ষম বহু মানুষ এই অসুখ থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায় খোঁজেন। এই ইনফার্টিলিটি বা বন্ধ্যত্ব কী? এ কি কোনও অভিশাপ? এর কি চিকিৎসা সম্ভব? সন্তানধারণের কি কোনও কৃত্রিম উপায় আছে? এমন হাজারো প্রশ্ন ভিড় করে আসে তাঁদের মনে।



না, বন্ধ্যত্ব কোনও অভিশাপ নয়; এক শারীরিক অবস্থা আর বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই অসুখের হাত থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। এ সম্বন্ধে আপনাদের প্রশ্নের উত্তর দিতে এবার থেকে নিয়মিত এই কলামে লিখবেন প্রবাদপ্রতিম চিকিৎসক ডা. সুদর্শন ঘোষদস্তিদার, ভারতের প্রথম IVF শিশু ইমরান যাঁর হাতে পৃথিবীর আলো দেখেছিল। আমরা শুরু করব কিছু সাধারণ প্রশ্ন দিয়ে আর জেনে নেব কিছু তথ্য ইনফার্টিলিটি সম্পর্কে।

**ইনফার্টিলিটি কী?**

প্রাথমিক ভাবে বলা যেতে পারে ইনফার্টিলিটি হল সন্তানের জন্ম না দিতে পারার ক্ষমতা। এই অক্ষমতা পুরুষ বা মহিলা যে কারও হতে পারে। মহিলাদের গর্ভাবস্থার পূর্ণ মেয়াদ সম্পূর্ণ করতে না পারাটাও ইনফার্টিলিটি বলা যেতে পারে।

**আমার ইনফার্টিলিটি রয়েছে কী না বুঝব কী করে?**

সাধারণত মহিলাদের মেনস্ট্রুয়াল সাইকল - এর মধ্যে ওভিউলেশনের সময় বা তার পূর্ববর্তী সময় ছাড়া বাকি সময়টা তাঁরা স্বাভাবিক ভাবেই ইনফার্টাইল থাকেন (অর্থাৎ তখন গর্ভধারণ করায় সক্ষম নন)। যদি এর কোনও অন্যথা দেখা দেয়, তখনই পরীক্ষার প্রয়োজন পড়ে। এ অবস্থায় সার্ভাইক্যাল মিউকাস বা বেসাল বডি টেম্পারেচার-এর তারতম্য পরীক্ষা করা হয়। এই পরীক্ষায় কোনও অস্বাভাবিকতা ধরা পড়লে, তখন রোগীকে ইনফার্টাইল বলে মনে করা যেতে পারে। সেক্ষেত্রে উপযুক্ত চিকিৎসা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

**ইনফার্টিলিটি কী পুরুষদের মধ্যেও দেখা যেতে পারে?**

অবশ্যই পারে এবং বহু ক্ষেত্রেই তা দেখা যায়। যখন কোনও দম্পতি সন্তানহীনতার সমস্যা নিয়ে আসেন, তখন স্বামী-স্ত্রী দুই জনেরই পরীক্ষা করা হয়। অনেক সময়েই দেখা যায় যে সমস্যা রয়েছে স্বামীর মধ্যে।

**পুরুষদের ইনফার্টিলিটি বোঝার কী কোনও উপায় আছে?**

না, সাধারণ ভাবে পুরুষদের ইনফার্টিলিটি বোঝার কোন উপায় নেই। সাধারণ যৌনজীবন যাপনে কোনও অসুবিধা হয় না। সাধারণ চোখে সিমেন-এর কোনও অস্বাভাবিকরতাও ধরা পড়ে না।

**পুরুষদের ইনফার্টিলিটি কেন হয়?**

সাধারণত স্পার্ম বা শুক্রাণুর উৎপাদন বা পরিবহন বাধাপ্রাপ্ত হলে পুরুষদের মধ্যে ইনফার্টিলিটি বা বন্ধ্যত্ব দেখা দেয়। প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা করে এর আসল কারণ বা তার চিকিৎসা সম্বন্ধে একজন বিশেষজ্ঞই আলোকপাত করতে পারেন।

**মহিলাদের ইনফার্টিলিটির কারণ কী?**

মহিলাদের ইনফার্টিলিটির বিভিন্ন কারণ হতে পারে - ডিম্বাণুর উৎপাদন না হওয়া, ফ্যালোপিয়ান টিউবে ব্লকেজ বা বাধা, ইউটেরাসের অসুখ ইত্যাদি।

**ইনফার্টিলিটি কী জন্মগত হতে পারে?**

হতে পারে, তবে তা খুব কমই দেখা যায়।

**ইনফার্টিলিটির কী চিকিৎসা সম্ভব?**

অবশ্যই সম্ভব। যে কোনও মানুষের ইনফার্টিলির সঠিক কারণ নির্ধারণ করে, তার উপযুক্ত চিকিৎসা করা হলে তাঁর পক্ষে সন্তানসুখ লাভ করা কোনও কঠিন ব্যাপার নয়।

**IVF কী?**

IVF সম্পূর্ণ কথাটি হল ইন ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন। ইন ভিট্রো কথাটির অর্থ হল শরীরের বাইরে। এই পদ্ধতিতে ফার্টিলাইজেশন অর্থাৎ ডিম্বাণুর নিষিক্তকরণ ঘটে শরীরের বাইরে। ইনফার্টিলির বিভিন্ন কারণের চিকিৎসা সম্ভব হয় এই পদ্ধতিতে। ফ্যালোপিয়ান টিউবের সমস্যা, পুরুষদের মাঝারি বা বড়সড় কোনও সমস্যা যার কারণে ইনফার্টিলিটি দেখা দিতে পারে, বেশি বয়সের মহিলাদের সন্তানধারণের সমস্যা বা যাঁদের ক্ষেত্রে অন্যান্য চিকিৎসা যেমন - IUI ইত্যাদি কাজ করেনি, তাঁদের জন্য এই IVF দারুণ ভাবে কাজ করে।

**সারোগেসি IVF কথাটি ইদানিং খুব শোনা যাচ্ছে। বিষয়টি ঠিক কী?**

সারোগেসি একটি ব্যবস্থা যাতে একজন মহিলা অন্য কোনও দম্পতি বা মানুষ - যাঁরা সন্তান ধারণে সক্ষম নন - তাঁদের জন্য সন্তান ধারণ ও প্রসব করেন।

**আমাদের দেশে কি সারোগেসি চলে?**

শুধু চলে বললে ভুল হবে, ভীষণ ভাবে চলে। ভারতবর্ষে সারোগেসির প্রচলন ও তার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তার খ্যাতি তো বিশ্ব জোড়া।

ইনফার্টিলিটি সম্পর্কে এই আলোচনায় সাধারণ কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হল।

**তথ্য সহায়তায় ডা. সুদর্শন ঘোষদস্তিদার**

**ডা. সুদর্শন ঘোষদস্তিদারের থেকে আরও জানতে ফোন করুন ০৩৩ ২৪৮৬৬৮২৮ / ২৪১৯১৬১৩ / ২৪১৯১৪২৫ / ০৯৯০৩৯২০৭৯০ (শেষের নম্বরটি বিদেশী-প্রবাসী রোগীদের জন্য) নম্বরে বা নিজের নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর ও বয়স উল্লেখ করে ই মেল করুন : askgdifr@gmail.com**



গিয়েছে, কম ডোজে পাঁচ বছরেরও কম সময় ধরে এইচআরটি দেওয়া হলে ব্রেস্ট ক্যানসারের সম্ভাবনা অনেকটাই কম। তবে এই চিকিৎসা করাতে গেলে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে করান। চিকিৎসা চলাকালীন নিয়মিত ফলো আপ করাও প্রয়োজন। খুব কম ক্ষেত্রেই পাঁচবছরের পরেও এইচআরটি চালিয়ে যাওয়ার দরকার। আর মেনোপজ়ের লক্ষণগুলোও উধাও হয়ে যায়। ৫০ বছর বয়স হয়ে গেলে ব্রেস্টের ম্যামোগ্রাফি করিয়ে নেওয়া প্রয়োজন। সঙ্গে ঘুম, সঠিক ডায়েট, এক্সারসাইজ়, ওজন কমানো ইত্যাদি ব্যাপারেও জোর দিতে হবে। মেনোপজ় হলেই এইচআরটি করাতে হবে, তা নয়। মেনোপজ়ের লক্ষণ খুব ভোগালে, এর কথা ভাবতে পারেন।

**যোগাযোগ:** ৯৮৩০০৪৭৬৭৬
(সোম-শনি সকাল ১০টা থেকে রাত ৮টা)

## মেনোপজ় নিয়ে আরও কিছু

মেনোপজ় নিয়ে অহেতুক ভীতি কাটানো দরকার। জানাচ্ছেন কলম্বিয়া এশিয়ার কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট অ্যান্ড অবস্টেটিশিয়ান ডা. **অভিনিবেশ চট্টোপাধ্যায়।**



মেনোপজ়ের সিম্পটমগুলো যাঁদের খুব ভোগায়, তাঁদের এইচআরটির পরামর্শ দেওয়া হয়। ডাক্তারেরা অস্টিওপোরেসিস আর হার্টের অসুখ প্রতিরোধেও এটির পরামর্শ দিয়ে থাকেন। যে কারণে অনেকে এইচআরটি করাতে ভয় পান, সেটি হল ব্রেস্ট ক্যানসার ও এন্ডোমেট্রিয়াল ক্যানসারের সম্ভাবনা। শুধু যে মেনোপজ় শুরু হওয়ার পরেই এইচআরটি করাতে হবে, তা নয়। পেরি মেনোপজ়ের সময়ে যদি ইস্ট্রোজেন লেভেল কমে যায় ও হট ফ্লাশ হতে থাকে, তাহলেও এইচআরটি করা যেতে পারে। এঁদের কম ডোজে ইস্ট্রোজেন-প্রোজেস্টেরন দেওয়া হতে পারে। কারও ক্ষেত্রে দু'বছর আবার কারও ক্ষেত্রে



পাঁচবছর পর্যন্ত চিকিৎসা চলতে পারে। তবে একটি বিশেষ হরমোনের ব্যবহারের ফলে ব্রেস্ট ক্যানসারের সম্ভাবনা কমানো সম্ভব। মেনোপজ়ের যে উপসর্গগুলো সাধারণত দেখা যায়, যেমন হট ফ্লাশ, অস্টিওপোরেসিস, ইস্কেমিক হার্ট ডিজ়িজ় ইত্যাদির হাত থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। পাঁচবছরের পরে যদি রোগীর ম্যামোগ্রাম রিপোর্ট নর্মাল থাকে ও তিনি যদি স্বেচ্ছায় এইচআরটি নিতে চান, তাহলে আরও বেশিদিন চালানো যেতে পারে। তবে এই থেরাপি চলাকালীন নিয়মিত চেক-আপে থাকা প্রয়োজন। ম্যামোগ্রাম রিপোর্টে যদি কোনও গণ্ডগোল ধরা পড়ে, তাহলেও তক্ষুণি এই থেরাপি বন্ধ করে দেওয়া হয়। অনেকেই ভেবে নেন, যে আগে পিরিয়ডস শুরু হলে (মেনার্কি) মেনোপজ়ও আগে হয়ে যাবে। এর কোনও বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। আবার কনট্রাসেপটিভ খাওয়ার ফলেও মেনোপজ় হয়ে যাবে, এটাও ভুল ধারণা। মেনোপজ়ের সাধারণ বয়স হল ৫১ বছর। তবে ৪৫ থেকে ৫৩ বছরের মধ্যে যে কোনও বয়সেই এটি হতে পারে। তবে যাঁদের স্বাভাবিক সময়ের আগে অর্থাৎ প্রিম্যাচিওরড মেনোপজ়



হচ্ছে, তাঁদের এটা অনেকক্ষেত্রেই জিনগত কারণে হতে পারে। প্রিম্যাচিওরড মেনোপজ় ভাইরাল ইনফেকশন বা ওভারিয়ান ইনফেকশনের ফলেও হতে পারে। এখন আবার ওভারিয়ান স্টেম সেল থেরাপিও জনপ্রিয় হচ্ছে। পেরি মেনোপজ়ের সময়ে একজন মহিলার ওভারিতে এই থেরাপি করা গেলে দীর্ঘদিন পর্যন্ত তাঁর মেনোপজ় হয় না। চিকিৎসা ক্ষেত্রে এই স্টেম সেল থেরাপিই এখন ভবিষ্যত। মেনোপজ়ের লক্ষণগুলো যেহেতু অনেকটাই মানসিক জগতের সঙ্গে সম্পর্কিত, তাই মন ভাল রাখার জন্য জীবনযাত্রায় কিছু কিছু পরিবর্তন বাঞ্ছনীয়। মেডিটেশন বা যোগাসন করলে বেশ কিছু মেনোপজ় সিম্পটম যেমন হট ফ্লাশ ইত্যাদিতে অনেকটাই উপকার পাওয়া যায়। এছাড়া সয়া ইস্ট্রোজেন প্রডাক্টেও কমবেশি কাজ হয়। আর মেনোপজ় সিম্পটমগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি ছাড়াও কিছু ওষুধের সাহায্য নেওয়া হয়। যাঁরা

আপনাদের এলাকার স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞগণ কলম ধরছেন এই পাতায়



# ব্রেস্টের সমস্যাকে কখনও গোপন করবেন না

*অন্যান্য অনেক লাইফ-স্টাইল ডিজিজের পাশাপাশি মহিলাদের মধ্যে ব্রেস্ট ক্যানসারের প্রবণতা ক্রমশ বাড়ছে। শুরুতে ধরা পড়লে রোগটিকে নিয়ন্ত্রণ করা সহজ। তাই ব্রেস্টের কোনওরকম সমস্যা দেখলে অবহেলা না করে স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞর পরামর্শ নিতে বললেন মধ্যমগ্রামের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ* ডা. দেবলীনা ব্রহ্ম।

**প্রশ্ন : ইদানীং সেল্ফ ব্রেস্ট এক্সামিনেশনের কথা খুব শোনা যাচ্ছে। ঠিক কোন বয়স থেকে এটি শুরু করা উচিত?**

**— সমর্পিতা, বারাসাত**

**ডা. ব্রহ্ম :** সেল্ফ ব্রেস্ট এক্সামিনেশনের কোনও নির্দিষ্ট বয়স নেই। তবে আমাদের দেশের মহিলাদের মধ্যে স্তনের ক্যানসার বেড়ে চলেছে। প্রাথমিক অবস্থায় ধরা পড়লে চিকিৎসা অনেক সহজ হয়। অ্যাডভান্সড স্টেজে কমপ্লিকেশন বেড়ে যায়। এই কারণে প্রত্যেক মহিলারই এই বিষয়ে সচেতন থাকা উচিত। একই সঙ্গে ব্রেস্টের প্রতিটি পরিবর্তনের সঠিক কারণ জেনে রাখার পাশাপাশি প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরী। ঠিক পদ্ধতিতে এক্সামিনেশন করতে হলে কোনও ডাক্তার বা নার্সের কাছ থেকে একবার জেনে নিলে ভাল হয়। ২০ বছর পেরোলে বছরে অন্তত একবার ব্রেস্টের ক্লিনিক্যাল এক্সামিনেশন করানো উচিত।

**প্রশ্ন : আমার বয়স ২২ বছর। মাঝে মাঝেই ব্রেস্টে একটা শক্ত ডেলা অনুভব করি। অনেক সময় খুব ব্যথাও করে। এর কি কোনও ট্রিটমেন্ট করা দরকার?**

**— পম্পি, বাদু**

**ডা. ব্রহ্ম :** অনেক সময় বিভিন্ন হরমোনের মাত্রার পরিবর্তনের জন্য মেয়েদের ব্রেস্টে ফোলা ভাব, ব্যথা বা শক্ত ডেলার মতো কিছু অনুভব ও অস্বস্তি হতে পারে। সাধারনত পিরিয়ডের এক সপ্তাহ আগে এই ধরনের উপসর্গ বেড়ে যায়। পিরিয়ড শুরু হলে ব্যথা ও ফোলা কমতে শুরু করে। সাধারনত ডান ও বাম দুই দিকের স্তনেই ব্যথা ও ফোলা ভাব দেখা যায়। যদি এই ধরনের সমতা না থাকে এবং পিরিয়ডের সময় ছাড়াও ব্রেস্টের ব্যথা বা নডিউল জনিত সমস্যা দেখা দেয় তবে অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। চল্লিশ উত্তীর্ণ মহিলাদের ক্ষেত্রে ম্যামোগ্রাফি এবং অল্পবয়সীদের ক্ষেত্রে আলট্রাসাউন্ডের সাহায্যে রোগ নির্ণয় করা হয়। সঠিক চিকিৎসার সাহায্যে সমস্যার হাত থেকে রেহাই মেলে।

**প্রশ্ন : আমার বয়স ২৪, বিয়ে করিনি। কিছুদিন ধরে আমার ব্রেস্ট পেন হচ্ছে। এর জন্য কি ডাক্তার দেখানো জরুরি নাকি আপনা থেকেই সেরে যাবে?**

**— রুকসানা, মধ্যমগ্রাম**

**ডা. ব্রহ্ম :** ভয় পাবেন না। এই অভিজ্ঞতা অনেক মহিলার জীবনেই আসে। পিরিয়ডের আগে পরে বা ওভ্যুলেশনের সময় স্তনে ব্যথা হতে পারে। একবার আপনার গায়নোকলজিস্টের সঙ্গে কথা বলে নিন।

**প্রশ্ন : আমার বয়স ২০, কিছুদিন হল ব্রেস্টে একটা লাম্প হয়েছে। এটা আবার মোবাইল মানে নড়াচড়া করে। বাম দিকের ব্রেস্টের এই মোবাইল লাম্প নিয়ে আমি চিন্তিত। ডাক্তার বলেছেন ফাইব্রো অ্যাডিনোমা। সুপরামর্শ চাই।**

**— শর্মিলা, দুর্গানগর**

**ডা. ব্রহ্ম :** ফাইব্রো অ্যাডিনোমা মূলত একটি বিনাইন লাম্প, ক্যানসার নয়। ভয় পাবেন না। প্রেগনেন্সিতে এই লাম্পের আকার বেড়ে যেতে পারে। লক্ষ্য রাখুন কিন্তু চিন্তার কিছু নেই।

যোগাযোগ : 9830012084



# ব্রেস্ট ক্যানসারকে দূরে রাখতে সচেতন থাকুন

*ব্রেস্ট ক্যানসার সম্পর্কে নানান তথ্য জানালেন নাইটেঙ্গল হাসপাতালের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ* ডা. শমিতা ঘোষাল।

**প্রশ্ন : আমার মা ও মাসির ব্রেস্ট ক্যানসার হয়েছিল। আমার কি ঝুঁকি আছে? বয়স ২৯ বছর, একটি সন্তান আছে। কী উপসর্গ দেখলে সাবধান হব?**

**— মনীষা, বারুইপুর**

**ডা. ঘোষাল :** যে কোনও মহিলারই ব্রেস্ট ক্যানসার হতে পারে। ফ্যামিলি হিস্ট্রি থাকলে ঝুঁকি কিছুটা বাড়ে। তবে দেখা গেছে যে স্তন ক্যানসারে আক্রান্ত ৮০ শতাংশ মহিলার কোনও ফ্যামিলি হিস্ট্রি নেই। তাই এই অসুখের প্রাথমিক লক্ষণগুলি সম্পর্কে প্রত্যেক মহিলারই সচেতন থাকা উচিত। যদি স্তনে বা বাহুমূলের নিচে কোনও ফোলা অংশ বা লাম্প অনুভব করেন, ব্রেস্টের কোনও একটি অংশ বা সম্পূর্ণ ব্রেস্ট ফুলে ওঠে, স্তনের ত্বকে জ্বালা বা ব্যথা অনুভূত হয়, নিপ্‌ল ভেতরে ঢুকে যায় বা নিপল থেকে প্রায়ই কোনও ডিসচার্জ হয়, নিপ্‌ল ও সংলগ্ন অংশ বা স্তনের যে কোনও অংশে র‍্যাশ বেরোয়, লাল হয়ে ফুলে ওঠে অথবা ব্যথা করে কিংবা কোনও ব্যথাহীন লাম্প হাতে ঠেকে তখন অবিলম্বে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। মনে রাখবেন আগামী ১০ বছরে ৩০ থেকে ৪০ বছর বয়সের প্রত্যেক ২২৯ জন মহিলার মধ্যে ১ জন ব্রেস্ট ক্যানসারে আক্রান্ত হবেন। ১৫ থেকে ৪৪ বছর বয়সের মহিলাদের বিভিন্ন ক্যানসারের মধ্যে ব্রেস্ট ক্যানসারে মৃত্যুর হার সব থেকে বেশি। আমেরিকায় প্রতি বছর ১১,১০০ জন মহিলার ব্রেস্ট ক্যানসার ধরা পড়ে। এই মুহূর্তে ওদেশে ২৫০০০০ জন স্তন ক্যানসার আক্রান্ত রোগী আছেন। আমাদের দেশে এই রকম কোনও পরিসংখ্যান না থাকলেও সংখ্যাটা বেশি বই কম নয়। সুতরাং এবিষয়ে সচেতন হতে হবে সবাইকে।

**প্রশ্ন : আমার বয়স ২৬। মাঝে মাঝে আমার ব্রেস্ট থেকে ডিসচার্জ হচ্ছে। কী করব পরামর্শ চাই।**

**— সুদেষ্ণা, হাতিবাগান**

**ডা. ঘোষাল :** প্রেগনেন্ট বা সদ্য মায়েরা যারা ব্রেস্ট ফিডিং করান, তাদের ব্রেস্ট থেকে ডিসচার্জ হওয়া খুব একটা অস্বাভাবিক নয়। অবশ্য এছাড়াও নানান কারণে অবিবাহিত বা কম বয়সী মেয়েদেরও নিপল ডিসচার্জ হতে পারে। ভয়ের কিছু নেই। তবে একবার ডাক্তার দেখিয়ে নিন।

**প্রশ্ন : সম্প্রতি আমার ডান দিকের ব্রেস্টে একটি সিস্ট ধরা পড়েছে। বয়স ৩৭ বছর, দুটি সন্তান আছে। এটা কি অপারেশন করাতে হবে?**

**— রঞ্জনা, বালিগঞ্জ**

**ডা. ঘোষাল :** দেখুন মাঝ বয়সে ব্রেস্টে সিস্ট হতে পারে। এনিয়ে চিন্তার কিছু নেই। আসলে ফ্লুইড ভর্তি ছোট্ট থলিকে সিস্ট বলে। চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে অবজারভেশনে থাকুন। প্রয়োজন হলে ফাইন নিডল অ্যাসপিরেশনের সাহায্যে ফ্লুইড বের করে দেওয়া হয়। সচরাচর সাজারির প্রয়োজন পড়ে না।

যোগাযোগ : 9830197625

অনুলিখন - আশিস বন্দ্যোপাধ্যায়



এ সময়ে মহিলারা 'এম্পটি নেস্ট সিনড্রোম'-এ ভোগেন। অনেকেই ভাবেন, পরিবারে তাঁরা ব্রাত্য, অপাংক্তেয়।

এইচআরটি নিতে চান না, তাঁদের ক্ষেত্রে ওষুধগুলি প্রযোজ্য।

**যোগাযোগ:** ৯৮৩০৭৭৭৯৮৯

## মেনোপজ় ও মনোজগৎ

মেনোপজ় মানেই কি 'সব শেষ হয়ে গেল'র হতাশা? আসলে এ ধারণা মোটেও ঠিক নয়। জানাচ্ছেন **মনস্তত্ত্ববিদ নীলাঞ্জনা সান্যাল।**

মেনোপজ় হলে সকলেরই যে শরীর-মনে কোনও প্রতিক্রিয়া হয়, তা কিন্তু নয়। তবে অনেকেরই শরীর-মনে মেনোপজ়ের ফলে প্রভাব পড়ে। মেনোপজ়ের সময়টা একজন মহিলার জীবনের মিড-লাইফ বা মধ্যবয়সের অবস্থা। একজন মধ্যবয়সি মহিলার স্বামীর ক্ষেত্রে এসময়টা 'পিক পিরিয়ড।' ফলে তিনি আগের থেকেও তাঁর কর্মজীবন নিয়ে বেশি ব্যস্ত। এর ফলে অনেক মধ্যবয়সি মহিলারই একাকিত্ববোধ তৈরি হয়। এছাড়া আরও একটি সমস্যা হয়—'এম্পটি নেস্ট সিনড্রোম।' ছেলেমেয়ে বড় হয়ে গিয়েছে। ফলে সব খুঁটিনাটি ব্যাপারে মায়ের সাহায্য আর তাঁদের লাগে না। অনেকক্ষেত্রেই দেখা যায় যে, ছেলে বা মেয়ে হয় অন্য শহরে চাকরি করছে, বা তাঁরা বিদেশে প্রতিষ্ঠিত বা হয়তো বিবাহিত। এ কারণগুলোর ফলে অনেক মহিলারই মনে হয় তিনি বোধহয় পরিত্যক্ত, অনাকাঙ্খিত। একধরনের নিঃসঙ্গতাবোধ আঁকড়ে ধরে। আর জীবনের এই কঠিন সময়ে যদি মেনোপজ় হয়, তাহলে মনে হয় যে তিনি স্বামীর কাছেও অপাংক্তেয়। হরমোনাল চেঞ্জের ফলে অনেক মহিলারই যৌন ইচ্ছে প্রবল থাকে না। এ থেকেও তৈরি হয় ডিপ্রেশন। এটিই মেনোপজ়ের প্রধান লক্ষণ। আর মনে আনন্দ না থাকলে, আপনি সামাজিক মেলামেশায় উৎসাহী হবেন না, খাওয়াদাওয়া-সাজপোশাকেও প্রভাব পড়বে। বিষাদের থেকে জন্ম নেয় ইরিটেশন। একটুতেই রেগে যাওয়া, কিছু ভাল না লাগা ইত্যাদি এর বহিঃপ্রকাশ। ডিপ্রেশন সামাল দেওয়া না গেলে বিরক্তিবোধ, খিটখিটে ভাব, সবকিছুতে উষ্মা প্রকাশ ইত্যাদি দেখা যাবে। অনেকে সন্দেহপ্রবণ হয়ে পড়েন। আমরা সন্দেহপ্রবণতাকে প্যারানয়েড পার্সোনালিটি বলি। এঁরা কিন্তু একেবারেই তা নন! তবুও কিছু ভ্রান্ত সন্দেহবাতিকে ভোগেন। নিজের ভিতরে অস্থিরতার বোধ থেকে এরকম হয়। নিজেকে অসহায় ভাবতে শুরু করা মেনোপজ়ের গুরুত্বপূর্ণ সিনড্রোম। বিষাদ, একাকিত্ববোধ, বিরক্তভাব মেনোপজ়ের প্রধান লক্ষণ। তবে নিজের জন্য যাঁরা 'স্পেস' তৈরি করে নিতে পারেন, তাঁদের ক্ষেত্রে বিষাদ বা বিষণ্ণতা এতটা প্রকট হয় না। কেউ হাতে সেলাই করেন, কেউ পুজো



Website: www.igjcreation.com | Find us on
INDIAN GEM & JEWELLERY
CREATION
চিরকালের বন্ধনের জন্য
"এভারগ্রিন কালেকশান"
শোরুম সবদিনই খোলা থাকবে



করেন, কেউ গাছপালা পরিচর্যা করেন, আবার উচ্চবিত্ত পরিবারের কেউ ক্লাবে সান্ধ্যকালীন আড্ডায় যান, কমিউনিটি হলে মিট করেন— এঁদের নিজস্ব জগৎ আছে। যাঁরা নিজস্ব জগৎ তৈরি করেন না, স্বামী বা সন্তানের উপরেই মানসিকভাবে নির্ভরশীল থাকেন, মধ্যবয়সে স্বামী বা সন্তান তাঁদের থেকে মুখ ফিরিয়ে নিলে এঁদের মনোজগতে উথালপাথাল হয়ে যায়। মেনোপজের পরে জীবনের লম্বা অংশ মোটেও ফেলনা নয়। অনেক মহিলারই এটা বুঝতে কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজন হয়। অনেক মহিলাই আবার প্রি মেনোপজাল ফেজ থেকেই আশঙ্কা করতে শুরু করেন মেনোপজের পরে কী হবে! স্বামী আর বোধহয় তাঁকে চাইবেন না! মেনোপজ হয়ে গেলেই যে যৌনজীবনে ইতি, এ ধারণা ভুল। একজন মহিলার পরিচয় শুধুমাত্র সন্তান উৎপাদনের ক্ষমতার উপর নির্ভরশীল নয়—এটা বোঝা দরকার। অ্যাক্টিভ থাকুন, জীবনের প্রতিটি কাজে অংশগ্রহণ করুন। যখন মনে হবে নিজেকে সামলাতে পারছেন না, অস্থির লাগছে, তখন কাউন্সেলরের সাহায্য নিন। আবার মেনোপজের ব্যাপারে তথ্যের অভাব, অযথা ভীতি কাটাতেও কাউন্সেলিং দরকার। অনেকসময় পরিবারের লোকেদের কাউন্সেলিংয়ের প্রয়োজন হয়। মেনোপজের ফলে আপনার শারীরিক অস্বস্তি হতে পারে। কিন্তু স্বামীরা একে আলাদা করে গুরুত্ব দিতে চান না। তাঁরা আপনার থেকে আগের মতো কর্মদক্ষতা আশা করেন। হরমোনাল চেঞ্জ হওয়াটা জীবনের একটা ট্রানজিশনাল পিরিয়ড। আগের মতো কাজ করার স্পৃহা থাকে না। কিন্তু বাড়ির মানুষ আপনার থেকে যে সার্ভিস পেয়ে অভ্যস্ত, তা না পেলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই বিরক্ত হন। এ অবস্থায়, পরিবারের লোকজনকে বোঝাতে হয় যে এই ফেজ সাময়িক। বছর দুয়েকের মধ্যেই পরিস্থিতির পরিবর্তন হবে। এই সময়টায় প্রয়োজন পরিবারের সমর্থনের। স্বামীর প্রয়োজন আপনার সমালোচনা কম করা। মেনোপজের লক্ষণগুলির ফলে দাম্পত্য সম্পর্কেও প্রভাব পড়ে। স্বামী-স্ত্রী উভয়েই সহজ বন্ধু হয়ে উঠুন। একে অপরের সঙ্গে সময় কাটান। একসঙ্গে রেস্তরাঁয় খেতে যেতে পারেন বা কনসার্ট শুনতে যেতে পারেন। পুরনো কথার স্মৃতিচারণ করতে পারেন। একে অপরের প্রতি কেয়ারিং মনোভাব ধরে রাখুন। স্বামী যদি অফিসের কাজের ফাঁকে স্ত্রীকে ফোন করে জিজ্ঞেস করেন, খাবার খেয়েছে কি না, ফিরে এসে সারাদিনের গল্প করেন, তাহলে অনেকটাই সুরাহা সম্ভব। স্বামী অফিস থেকে ফিরলে তাঁকে

**নিজস্ব জগৎ তৈরি করুন। মধ্যবয়সে স্বামী বা সন্তানের উপর মানসিক নির্ভরশীলতা মনোজগতে শূন্যতা সৃষ্টি করে।**


PATAKA
জয়েন্ট পেইন? প্রতিরোধ করুন
• আর্থারাইটিস পেইন • অর্থোপেডিক পেইন
• জয়েন্ট রিপ্লেসমেন্ট • হিপ রিপ্লেসমেন্ট
GDHMAY2014MAG
GD HOSPITAL
& Diabetes Institute
CARE FOR LIFE



চা করে দেওয়া, ওঁর পাশে বসা ইত্যাদি আদরমাখানো কাজও সম্পর্ক সহজ করে দেবে। এটাই তো দাম্পত্যের মূল কথা। অনেকে মেনোপজ়ের পরে এইচআরটি-র সাহায্য নেন। দেখা যায়, পরিবার বা স্বামীর চাপে পড়েই তাঁর এমন সিদ্ধান্ত! মনে রাখতে হবে, সবার জন্য এটি উপযুক্ত নাও হতে পারে। কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে পরিবারকে বোঝাতে হবে যে একজন মহিলার স্বকীয়তা, তাঁর নিজস্বতার জায়গাটা আলাদা রাখাই ভাল। তিনি এখন একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন মাত্র। বাড়ির অন্য মহিলাদের যেমন এসময়ে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়া প্রয়োজন, তেমনই স্বামীরও প্রয়োজন স্ত্রীর পাশে থাকার।

**যোগাযোগ: ২৪৬৪ ২০৮৩**

## মেনোপজ় ও ডায়েট

জীবনের এই সন্ধিক্ষণে সুস্থ থাকতে ডায়েটের ভূমিকা জানাচ্ছেন কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান **ড. ধারিণী কৃষ্ণন**।

বয়সটা তো সেই আগের মতো কম নেই! তাই ইচ্ছেমতো খাওয়াদাওয়ার উপরেও একরাশ নিষেধাজ্ঞা। আর মেনোপজ় জনিত সমস্যার সূত্রপাত মানেই খাওয়াদাওয়ার উপর অতিরিক্ত রাশ টেনে ধরা। তবে, আপনার জীবন কিন্তু এতটাও রসকষহীন, বিমর্ষ হওয়ার কথা নয়! 'ভাল' প্রোটিন খান, ক্যালশিয়াম আর আয়রন ইনটেক যেন পর্যাপ্ত পরিমাণে হয়। ভিটামিন বি কমপ্লেক্স ইনটেকের উপরেও জোর দিন। কিডনি বিনস, হোলগ্রেন ব্রেড, সিরিয়াল, চিকেন, চিকেন লিভার, ব্রাউন রাইস, ওটমিল, ব্রোকোলি, বাদাম, সবুজ সবজি ইত্যাদি বিভিন্ন ভিটামিনের উৎস। এগুলো থেকে পরিমিত পরিমাণে খাবার খান। মেনোপজ়ের আগে আমাদের শরীরে যে হরমোন নিঃসৃত হয়, তার ফলে হার্ট ও হাড় দুই'ই সুস্থসবলে থাকে। মেনোপজ়ের পরে শরীরে নেগেটিভ ক্যালশিয়াম ব্যালেন্স তৈরি হয়। ফলে আরও বেশি ক্যালশিয়ামের দরকার হয়। বিশুদ্ধ গরুর দুধে সঠিক পরিমাণ ক্যালশিয়াম আর হার্ট ভাল রাখতে পর্যাপ্ত ফ্যাট থাকে। তবে আজকাল প্রসেসড মিল্কে স্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশি থাকায় টোনড দুধ খাওয়াই ভাল। চুন দিয়ে পান খেলেও কিন্তু ক্যালশিয়াম পাওয়া যায়। বাড়িতে পাতা দই, টোফু বা ছানা, কমলালেবু, স্যামন ফিশ ইত্যাদি খেতে পারেন। ক্যালশিয়াম



# বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসায় ভরসা দিচ্ছে আইভিএফ পদ্ধতি



*বন্ধ্যাত্বের চিকিৎসায় মডার্ন মেডিক্যাল সায়েন্সের অবদান ইন ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন বা টেস্ট টিউব বেবি। সন্তানহীন দম্পতিদের মুখে হাসি ফোটাচ্ছে এই চিকিৎসা পদ্ধতি। অথচ অনেক সন্তানহীন দম্পতির কাছেই ব্যাপারটা ভাসা ভাসা। টেস্ট টিউব বেবি সম্পর্কে নানান প্রশ্নের উত্তর দিলেন সৃষ্টি ইনফার্টিলিটি ক্লিনিকের অধিকর্তা এবং স্ত্রীরোগ ও বন্ধ্যাত্ব বিশেষজ্ঞ* **ডা. সুদীপ বসু** (M.S., DNB, MRCOG (UK), MRCPI(UK), CCST(UK), অ্যাসিস্টেড রিপ্রোডকশনে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত, লন্ডন; এক্স লেকচারার, কার্ডিফ ইউনিভার্সিটি, ইউ.কে.)

**প্রশ্ন : টেস্ট টিউব বেবি ব্যাপারটা কী যদি একটু বুঝিয়ে বলেন!**

**ডা. বসু :** যে সব দম্পতি স্বাভাবিক ভাবে সন্তান ধারণে অক্ষম তাদের জন্যই এই চিকিৎসা পদ্ধতি অবলম্বন করা হয়। এক কথায় বলতে গেলে ইচ্ছুক হবু মায়ের শরীরের বাইরে পরীক্ষাগারে বিশেষ পাত্রে ডিম্বাণু ও শুক্রাণুর মিলনে জাইগোট তৈরি করে মাতৃগর্ভে প্রতিস্থাপন করার পদ্ধতিটির ডাক্তারি নাম আইভিএফ বা ইন ভিট্রো ফার্টিলাইজেশন। সাধারণ মানুষ একেই বলেন টেস্ট টিউব বেবি।

**প্রশ্ন : অনেকে বলেন যে টেস্ট টিউবের মধ্যেই নাকি ভ্রূণ তৈরি করা হয়?**

**ডা. বসু :** আসলে টেস্টটিউবের মধ্যে ডিম্বাণু সংগ্রহ করা হয় বলেই এই নামকরণ। এই পদ্ধতিতে ইচ্ছুক দম্পতির ওভারি থেকে ডিম্বাণু ও টেস্টিস থেকে স্পার্ম সংগ্রহ করে ল্যাবরেটরিতে পেট্রিডিশে ফার্টিলাইজ করে ভ্রূণ সৃষ্টি করা হয়। এর তিন থেকে চার দিন পর ভ্রূণটি নিয়ে মায়ের গর্ভে প্রতিস্থাপন করা হয়। এই আইভিএফ ই হল বন্ধ্যাত্বের সব থেকে উন্নত মানের আধুনিক ট্রিটমেন্ট।

**প্রশ্ন : কোন পরিস্থিতিতে আইভিএফ করা প্রয়োজন?**

**ডা. বসু :** যে সব পুরুষের স্পার্ম কাউন্ট কম বা মহিলার ফ্যালোপিয়ান টিউবে বাধা থাকায় বা এন্ডোমেট্রিওসিসের কারণে স্বাভাবিক ভাবে সন্তানের জন্ম দিতে পারছেন না তাদের আইভিএফ করতে হতে পারে। এছাড়া অনেক দম্পতি আছেন যাদের আপাত দৃষ্টিতে শারীরিকভাবে কোনও সমস্যা খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না, অথচ কিছুতেই সন্তান ধারণ করতে পারছেন না, তাদের জন্য এই আইভিএফ হল সব থেকে কার্যকর উপায়। আবার অনেক সময় স্বামী বা স্ত্রীর কোনও শারীরিক ত্রুটির কারণে শুক্রাণু বা ডিম্বাণুর অভাব, জরায়ুর অস্বাভাবিকতার জন্য গর্ভধারণে সমস্যা থাকলেও আইভিএফ-এর সাহায্যে ভ্রূণ উৎপাদন করে সারোগেটের সাহায্য নেওয়া হয়। আবার অনেক মহিলা পলিসিস্টিক ওভারির জন্য বন্ধ্যাত্বের শিকার হন। তাদের জন্যও এই পদ্ধতিটি কার্যকর। আবার অনেক পুরুষের শুক্রাণুর সংখ্যা অত্যন্ত সীমিত থাকে। এদের জন্য ইক্সি অর্থাৎ ইন্ট্রা সাইটোপ্লাজমিক স্পার্ম ইঞ্জেকশন (ICSI)-এর সাহায্যে সন্তান উৎপাদন করা হয়।

**প্রশ্ন : এই পদ্ধতিটি কি খুব সময়সাপেক্ষ?**

**ডা. বসু :** কিছুটা সময় তো লাগেই। কেননা বেশ কয়েকটি ধাপে আইভিএফ করতে হয়। প্রথম ধাপে গোনাডোট্রফিন ওষুধের সাহায্যে কয়েকটি ডিম্বাণুকে পূর্ণতা দেওয়া হয়। এর ফলে ওভামগুলি ওভোলিউশনের জন্য তৈরি হয়। এই পদ্ধতিটির জন্য সপ্তাহ দুয়েক সময় লাগে। এর পরের ধাপে ট্রান্স ভ্যাজাইনাল আলট্রাসাউন্ড-এর সাহায্যে ফলিকিউলার গ্রোথ মনিটরিং-এর পাশাপাশি



পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া প্রতিরোধের ব্যবস্থা নেওয়া হয়। দুই থেকে তিন বার টিভিএস করতে হতে পারে। একই সঙ্গে হরমোনের মাত্রা পরীক্ষা করতে হতে পারে। তৃতীয় পর্যায়ে হরমোন ইঞ্জেকশন দেওয়ার ৩২ - ৩৬ ঘন্টা পরে ভ্যাজাইনা থেকে ডিম্বাণু সংগ্রহ করা হয়। লোকাল অ্যানেস্থেশিয়ার সাহায্যে ট্রান্স ভ্যাজাইনাল আলট্রাসাউন্ডের মাধ্যমে এই পদ্ধতিটি সম্পন্ন হয়। একই দিনে শুক্রাণু বা স্পার্ম কালেকশন করা হয়। পরবর্তী ধাপে ভ্রূণ সৃষ্টির জন্য স্পার্ম ও ওভাম-এর মিলন ঘটিয়ে সারা রাত রাখা হয়। ফার্টিলাইজেশনের ২ থেকে ৩ দিন পর দুটি বা তিনটি ভ্রূণ হবু মায়ের গর্ভে স্থাপন করা হয়। আর এই পদ্ধতি সম্পূর্ণ করতে একটু সময় তো লাগবেই।

**প্রশ্ন : আইভিএফ পদ্ধতি অবলম্বন করলে সন্তানের জন্মের নিশ্চয়তা থাকে?**

**ডা. বসু :** সন্তানের জন্যেই তো এতো সব কর্মকান্ড! তবে এতো আর ইলেকট্রনিক্স গুডস্ নয় যে গ্যারান্টি থাকবে। আইভিএফ-এর সময় একাধিক ভ্রূণ সৃষ্টি করে দু'তিনটি ভ্রূণ গর্ভে প্রতিস্থাপনের পর, বাকি ভ্রূণ ফ্রিজিং করে রাখা হয়, যাতে পরবর্তীকালে প্রয়োজনে ব্যবহার করা যায়। নিশ্চয়তার জন্যই এতো সব ব্যবস্থা।

**প্রশ্ন : অনেকের ধারণা যে আইভিএফ পদ্ধতিতে যে শিশুর জন্ম হয়, তাদের নাকি বুদ্ধি কম হয়?**

**ডা. বসু :** একেবারেই যুক্তিহীন ও সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। আমার নিজস্ব তত্ত্বাবধানে এইপর্যন্ত প্রায় ১৮০ জন টেস্ট টিউব বেবির জন্ম হয়েছে। প্রত্যেকেই সুস্থ সবল ও যথেষ্ট বুদ্ধিমান।

**প্রশ্ন : টেস্ট টিউব বেবির জন্য কি বেড রেস্ট প্রয়োজন?**

**ডা. বসু :** কোনও জটিলতা না থাকলে বেড রেস্টের প্রয়োজন হয় না।

**প্রশ্ন : যাদের বয়স বেড়ে গেছে, ধরুন ৪০ বছর বা তারও বেশি বয়স, তারা কি আইভিএফ পদ্ধতিতে মা হতে পারেন?**

**ডা. বসু :** নিশ্চয়ই পারেন। প্রয়োজন হলে এগ ডোনার ও সারোগেটের সাহায্য নিয়ে এরা সন্তানের মা হতে পারেন।

**প্রশ্ন : আইভিএফ এ সাফল্যের হার কীরকম?**

**ডা. বসু :** সাফল্য নির্ভর করে চিকিৎসকের দক্ষতা ও অভিজ্ঞতার ওপরে। আইভিএফ-এ ৩০-৫০ শতাংশ ক্ষেত্রে ইচ্ছুক দম্পতি সন্তান কোলে তুলে নেন। বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত বন্ধ্যাত্ব বিশেষজ্ঞর তত্ত্বাবধানে এই কাজটি সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হতে পারে। বন্ধ্যাত্ব নিয়ে হতাশাগ্রস্ত না হয়ে সঠিক সময়ে চিকিৎসা করিয়ে কোলে তুলে নিন সুস্থ সুন্দর সন্তান। ভাল থাকুন সবাই।



অ্যাবজর্বশনের জন্য পরিমিত পরিমাণে ভিটামিন ডি-রও প্রয়োজন। মেনোপজের পরে নিরামিষাশীদের জন্য ডাল খাওয়া খুবই ভাল। মাছ বা চিকেন খেতে পারেন। তবে রেড মিট বা অন্য কোনও মাংস এড়িয়ে চলাই ভাল। ডায়েটে রাখুন প্রচুর পরিমাণে সবজি। খুব ভাল হয় যদি প্রতিদিন দু' থেকে তিন কাপ সবুজ সবজি খেতে পারেন। আর সঙ্গে এক থেকে দু'কাপ ফল খান। তবে ফলের রস এড়িয়ে চলবেন। ফ্রেশ ফ্রুট জুসের তুলনায় গোটা ফল স্বাস্থ্যকর বিকল্প। উচ্চ ক্যালরিসম্পন্ন খাবার কম পরিমাণে খান। হার্বাল মেডিসিনের মাধ্যমে কিন্তু মেনোপজের অনেক উপসর্গেরই নিরাময় সম্ভব। যেমন হট ফ্লাশের মোকাবিলায় হিং খুব উপকারী। সয়া প্রোটিনও হট ফ্লাশের প্রতিরোধে কার্যকর। অ্যালকোহল ও ভাজাভুজি এড়িয়ে চলুন। অ্যালকোহল উপসর্গগুলোকে বাড়িয়ে দিতে পারে। মেনোপজের ফলে শরীরে যেমন কিছু সমস্যা দেখা দেয়, তেমনই মনোজগতেও পরিবর্তনগুলো খুব দ্রুত হয়। অনেকেই মানসিকভাবে বিষয়টির সঙ্গে খাপ খাইয়ে উঠতে পারেন না। ইমোশনাল ইটিংয়ের প্রবণতা দেখা দেয়। এক্ষেত্রে আশেপাশের লোকজনের সহায়তা প্রয়োজন। জাঙ্ক ফুড খেতে ইচ্ছে করলে, তার বদলে কোনও স্বাস্থ্যকর বিকল্প খান। একটা গোটা ফল বা দই চলতে পারে। শাকসবজি, ফল, ডাল বা দানাজাতীয় শস্য, লিন মিট আর দুগ্ধজাতীয় খাবার—এই পাঁচটি ফুড গ্রুপ থেকেই খাবার খান। পেরি মেনোপজ ফেজ থেকেই সঠিক ডায়েটের সঙ্গে সঙ্গে কিছু এক্সারসাইজ়ও করা প্রয়োজন। সবচেয়ে নিরাপদ ও ফলপ্রসূ এক্সারসাইজ় হল হাঁটা। সপ্তাহে অন্তত ছ'দিন দিনে ৪৫ মিনিট করে ব্রিস্ক ওয়াক করুন। আপনার শারীরিক সামর্থ্য অনুযায়ী জগিং বা সাঁতার কাটতে পারেন।



**যোগাযোগ:** dhar.krish@gmail.com

**মডেল:** সংগীতা, অরুণ, দেবারতি
**মেক-আপ:** সন্দীপ নিয়োগী
**ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
**পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট
**ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
**শাড়ি:** সারঙ্গ, পার্ক স্ট্রিট
**ফোন:** ২২২৬৭৫৮২
**লোকেশন:** ক্লাব ভার্দে ভিস্তা বাই কনক্লেভ
**ফোন:** ২৪২৩৯৯০০/০১
www.clubverdevista.in
**ছবি:** সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

## item

আপনার পছন্দের **item**

স্মার্ট ফোন, জুতো, শ্যাম্পু, কন্ডিশনার কিংবা ক্রিম— প্রয়োজনীয় নানা জিনিস এখন আপনার ব্যবহারের অপেক্ষায়।



▲নতুন প্রজন্মের জন্য ব্ল্যাকবেরি নিয়ে এল জেড থ্রি স্মার্ট ফোন। এতে আছে ব্ল্যাকবেরি টুডিম্যাপ, থ্রিডি ভয়েসডিরেকশন, প্রায়োরিটি হাব, টাইম শিফ্ট ক্যামেরা, পাঁচ ইঞ্চি ডিসপ্লে, এফ এম রেডিও, দীর্ঘস্থায়ী ব্যাটারিসহ আরও অনেক বৈশিষ্ট্য। এটি ব্যবহার করাও খুব সহজ। এই স্মার্ট ফোনের দাম ১৫, ৯৯০ টাকা।



▲রেভলন নিয়ে এল ফোটোরেডি স্কিনলাইটস ফেস ইলিউমিনেটর। এর ফোটোক্রোম্যাটিক পিগমেন্ট ত্বকের জেল্লা বাড়ায়। বেয়ার লাইট, পিঙ্ক লাইট ও পিচ লাইট শেডে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৮৫০ টাকা।




▲ ক্লোজআপ নিয়ে এল ডায়মন্ড অ্যাট্রাকশন টুথপেস্ট। ব্লু লাইট টেকনোলজিতে তৈরি এই পেস্ট ব্যবহার করার সঙ্গে সঙ্গে দাঁত হয়ে উঠবে ঝকঝকে সাদা। ৫০ গ্রাম ও ১০০ গ্রাম এই পেস্টের দাম যথাক্রমে ৪০ টাকা ও ৮০ টাকা।

আপনার চুলকে আরও সুন্দর করে তুলতে ট্রেসেমি নিয়ে এল শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের এক অভিনব রেঞ্জ। এটি ব্যবহারে চুল হয়ে উঠবে আরও মজবুত ও নরম। ট্রেসেমি কেরাটিন স্মুদ ২২৫ মিলি শ্যাম্পু ও ৯০ মিলি কন্ডিশনারের দাম যথাক্রমে ১৭০ ও ৯০ টাকা।




▼ত্বকের জেল্লা বাড়াতে অ্যাভন নিয়ে এল ন্যাচরাল আয়ুর্বেদিক হোয়াইটনিং ক্লেনজ়ার ও ক্রিম। এতে আছে হলুদ, কেশর, টোম্যাটো, চন্দন, লেবু ও মধুর মতো ১৯ টি উপাদান, যা ত্বকের গভীরে গিয়ে পুষ্টি যোগায় ও ত্বক করে তোলে নরম, মসৃণ ও উজ্জ্বল। ক্লেনজ়ার ও ক্রিমের দাম যথাক্রমে ১৯৯ টাকা ও ২৪৯ টাকা।






▲মহিলাদের জন্য বাটা নিয়ে এল অটম-উইন্টার ১৪ কালেকশন। এই কালেকশনের বিশেষত্ব জুতোগুলো একদিকে স্টাইলিশ ও টেকসই তেমনই আরামপ্রদ। জুতোগুলো একাধিক রং ও ডিজ়াইনে পাওয়া যাচ্ছে। এই জুতোগুলোর দাম শুরু ২৯৯৯ টাকা থেকে।




▲ আপনার চোখকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে এল এইটিন নিয়ে এল ব্ল্যাক আউট লাইনার। ওয়াটারপ্রুফ এই লাইনার চোখে লাগানোর পর দীর্ঘক্ষণ ভাল থাকে। এর গাঢ় কালো রং চোখকে করে তুলবে আরও মোহময়ী। দাম ৮৫ টাকা।

# বিজ়নেস লাঞ্চে খাওয়াদাওয়াটা তুলনায় গৌণ



বিজ়নেস লাঞ্চে ফুড এটিকেট নিয়ে চিন্তিত? ছেলের জন্মদিনে বাজেট পার্টি আইডিয়া চান? নানা প্রশ্নর উত্তর দিচ্ছেন ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

আমি একটি কর্পোরেট অফিসে কাজ করি। মাঝেমধ্যেই আমাদের বিজ়নেস লাঞ্চে যেতে হয়। বাফেতে খেতে গেলে কিছু কিছু খাবার নিয়ে আমি বেজায় সমস্যায় পড়ি! ন্যুডলস, হাড়ওলা চিকেন বা মাটনের টুকরো বা কয়েক ধরনের মাছ খেতে অসুবিধে হয়। সকলের সামনে হাত দিয়ে খেতেও সঙ্কোচ বোধ করি। এরকম অবস্থায় কী করব?

*তনুশ্রী, দমদম*

বিজ়নেস লাঞ্চে 'বিজ়নেস'টাই বেশি জরুরি। 'লাঞ্চ'টা এখানে গৌণ। এখানে আপনাকে বাকিদের সঙ্গে কথা বলতে হবে, খেতে হবে, ভাল ব্যবহার করতে হবে আবার একইসঙ্গে খেয়াল রাখতে হবে আপনাকে দেখতেও যেন ঠিকঠাক লাগে। এতকিছু একসঙ্গে সামলানো কঠিন! ন্যুডলস কাঁটাচামচে জড়িয়ে নিন। প্রয়োজনে চামচের সাহায্য নেবেন। এভাবে খানিকটা ন্যুডলস এক জায়গায় জড়ো করে তারপরে মুখে পুরে দিন। যে কোনও হাড়শুদ্ধ মাংস বা শেল ফুড (গলদা চিংড়ি ইত্যাদি) খাওয়াও বেশ কঠিন। তাই, বিজ়নেস লাঞ্চে এ ধরনের খাবার যথাসম্ভব এড়িয়ে চলাই ভাল। যে খাবার কাটতে সমস্যা হয় বা কাঁটাচামচে তোলার সঙ্গে সঙ্গেই গড়িয়ে পড়ে যায়, সে ধরনের খাবার না খেলেই ভাল। খাবারের প্রতি মনোযোগ দিতে গিয়ে কাজেও কিছুটা বিঘ্ন ঘটে বই কী! বোনলেস ফিশ বা চিকেন, স্যালাড বা সহজে খাওয়া যায়, এমন ডিশই অর্ডার করুন।

পরের সপ্তাহে আমার ছেলের জন্মদিন। ওর এবার পাঁচ বছর হবে। কিন্তু জন্মদিনের পার্টিতে প্রচুর খরচ করার সামর্থ্য আমার নেই। কিছু বাজেট পার্টি আইডিয়া দিলে ভাল হয়।

*নম্রতা, হাজরা*

বাচ্চার জন্মদিনের পার্টির পরিকল্পনা আগে থেকে না করলে, প্রচুর খরচ হয়ে যাওয়াটা মোটেও অসম্ভব কিছু নয়! প্রথমেই হিসেব করে দেখুন আপনি কত টাকা খরচ করতে পারবেন। এরপর মাথা খাটিয়ে বের করুন ওই টাকার মধ্যেও কীভাবে মজাদার পার্টি আয়োজন করা যেতে পারে। হোম পার্টি অ্যারেঞ্জ করতে পারেন। যে বাচ্চাদের নেমন্তন্ন করতে চান তাদের একটা তালিকা তৈরি করে ফেলুন। দু'-তিন ঘণ্টার বেশি পার্টি চলার দরকার নেই। তাহলে বাচ্চাদের দুষ্টুমি আয়ত্তের বাইরে চলে যেতে পারে! এক-দু'জন বন্ধু বা আত্মীয়কে বলুন পার্টিতে সবসময় উপস্থিত থাকার জন্য। এঁরা আপনাকে টুকটাক সাহায্য করতে পারবেন। কিছু অল টাইম ফেভারিট গেমস রাখুন। যেমন, পাসিং দ্য পার্সেল, মিউজ়িকাল চেয়ার ইত্যাদি। এগুলো সব বাচ্চারই কমবেশি পছন্দের। খেয়াল রাখবেন যাতে প্রতিটি বাচ্চা কিছু না কিছু গিফট পায়। খাবারদাবার যতটা সিম্পল রাখা যায়, ততই ভাল। এমনিতেও বাচ্চারা খাওয়ার সময় ছড়িয়ে ফেলে। বাচ্চাদের জন্য রিটার্ন গিফট রাখুন। আপনি নিজের ইচ্ছেমতো গুডি ব্যাগ বানিয়ে নিতে পারেন। আপনার বাচ্চার থেকেও এ ব্যাপারে কিছু আইডিয়া নিতে পারেন। আশা করি, জন্মদিনের পার্টি আপনি উপভোগ করবেন! শুভেচ্ছা রইল।




### ওয়াইন পার্টিতে
### বি শে ষ টি প স

- ওয়াইন আর খাবারের সঠিক কম্বিনেশনের উপর অবশ্যই নজর দিন। কোন খাবারের সঙ্গে কোন ওয়াইন যায় না, তা আগে থেকে জেনে নিন। মনে রাখবেন, যাঁরা ওয়াইনের ভক্ত তাঁরা এই কম্বিনেশনের উপর খুব বেশি জোর দিয়ে থাকেন। প্রয়োজনে একজন ওয়াইন বিশেষজ্ঞর সাহায্য নিতে পারেন।
- খাবারের পরিমাণের সঙ্গেও যেন ওয়াইনের পরিমাণের সামঞ্জস্য থাকে।
- পার্টির যিনি উদ্যোক্তা তিনি ওয়াইন সার্ভ করার আগে অবশ্যই নিজে চেখে দেখে নেবেন। তারপরে সেটি অতিথিদের পরিবেশন করবেন।

**অলংকরণ:** অসীম হালদার

**প্রশ্ন পাঠান:** ✉ sananda@abp.in



পুজোর ডালি
ভরিয়ে তুলি
খুশীতে আর আনন্দে
PRASA-14

শুধুই কালো বা ব্রাউন নয়, ব্যাগেও এবার রঙের ক্যালাইডোস্কোপ। প্রিন্ট, প্যাটার্ন, টেক্সচারে ব্যাগে তৈরি করুন সিগনেচার স্টাইল স্টেটমেন্ট।

# সে ইট উইথ ব্যাগ




স্টাইলিশ ট্র্যাভেল টোট ব্যাগ। মাঝখানে সাদার সঙ্গে দু’পাশে নেভি ব্লু রং। ডিপ ব্রাউন স্ট্র্যাপে অন্যরকম কনট্রাস্ট।

**ব্যাগ:** মাইকেল করস,
কোয়েস্ট মল
**ফোন:** ২২৮৭০৮৮৩
**সাদা টপ:** প্রমোদ,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
**ফোন:** ৪০২৩৫০১৯
**ট্রাউজ়ার্স:** অ্যান্ড,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
**ফোন:** ৩১৯০৩১৩০

ট্রেন্ডি ভিনটেজ স্টাইল
হ্যান্ডব্যাগ। ব্রাইট
সানশাইন ইয়েলো




হ্যান্ডব্যাগ যেমন
দেখতে সুন্দর,
তেমনই ইজি টু ক্যারি।

**ব্যাগ:** মাইকেল করস,
কোয়েস্ট মল
**টপ:** অ্যান্ড,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
**ডেনিম:** জিঙ্ক লন্ডন,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
**ফোন:** ৯৮৩৬৪৬৯৩৩৩



লেদার
ওভারসাইজ়ড
ক্লাসি ব্যাগ।
লাগেজ ব্যাগও
বলা যায়। ডার্ক
ব্লু রঙে সেল্ফ
স্ট্রাইপ। স্পেস
ও স্টাইলের
দারুণ কম্বিনেশন।

ড্রেস ও ব্যাগ: এম্পোরিও
আরমানি, কোয়েস্ট মল
ফোন: ৪০০০৪৬৪০


MELLOW YELLOW
5028 | Unstitched Garment
shop online at : www.manndola.com

সাদা আর

ব্রাউনের পারফেক্ট

কম্বিনেশন।

ক্লাসিক অ্যান্ড

এলিগেন্ট সাদা

হ্যান্ডব্যাগে

সিগনেচার স্টাইল

স্টেটমেন্ট।



ব্যাগ: মাইকেল করস,
কোয়েস্ট মল
ড্রেস: প্রমোদ,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড

কালারফুল প্যালেট। লেদার শোল্ডার কাম হ্যান্ডব্যাগে প্রিন্টেড প্রেজেন্টেশন। সবুজ বেসে লিপস্টিক প্রিন্ট। ট্রেন্ডি ও উবারকুল।



**ব্যাগ:** সত্য পল,
কোয়েস্ট মল
**ফোন:** ২২৮৭০৫৭০
**টপ:** জিঙ্ক লন্ডন,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
**ট্রাউজার্স:** অ্যান্ড,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড


MOODY BLUE
5030 | Unstitched Garment
shop online at : www.manndola.com



লেদারের

হ্যান্ডব্যাগে মাস্টার্ড

ইয়েলো,

গ্রে ডার্ক পিচের

কালারফুল

কম্বিনেশন। ওয়াইড

বেস ব্যাগ

দেখতে ক্লাসি,

স্পেসও প্রচুর।

ব্যাগ: সত্য পল,
কোয়েস্ট মল
পোশাক: জিঙ্ক লন্ডন,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড



GLAMOROUS GREEN
5031 | Unstitched Garment
shop online at : www.manndola.com

ব্রাইট অ্যান্ড ভাইব্র্যান্ট। রাস্পবেরি পিঙ্ক হ্যান্ডব্যাগ হালকা গোল্ডেন টাচ। স্টাইল ও লুকে একেবারেই আলাদা।

**ব্যাগ:** মাইকেল করস। কোয়েস্ট মল
**পোশাক:** জিঙ্ক লন্ডন, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড




REDEFINED RED
5032 | Unstitched Garment
shop online at : www.manndola.com



রেক্টাঙ্গুলার
প্রিন্টেড ক্লাচ
ক্যানভাস।
সাদা বেসে
নানা রঙের
টেলিফোন বুথ
প্রিন্ট। স্মার্ট
ও ট্রেন্ডি।

পোশাক ও ক্লাচ: সত্য পল,
কোয়েস্ট মল

মডেল: শুভমিতা
মেক-আপ: অনিরুদ্ধ চাকলাদার
ফোন: ৯৮৩০০৩৯৬৯৯
ছবি: সোমনাথ রায়



# ক্রাফ্ট & ক্রিয়েশন

ডিজ়াইনার

ওয়েস্টার্ন কাট, ভারতীয় টেক্সচার।

কৃষ্ণা মেহতার

লং জ্যাকেট থেকে টিউনিক স্টাইল

নতুন ইন্ডিয়ান

টপে ডাই, এমব্রয়ডারি, ব্লক প্রিন্টের

কালেকশন।

অনন্য প্রেজ়েন্টেশন।



চোখ মেলে তাকান
মন ভরে যাবে
20%
প্রতিটি বেনারসিতে এখন
OFF



আমি উইভারসদের সঙ্গে কাজ করতে ভালবাসি। আমার মনে হয় ডিজ়াইনার হিসেবে ওদের ক্রাফ্টকে প্ল্যাটফর্ম দেওয়াটা তো আমদেরই দায়িত্ব।



◀ সুতির টিউনিক স্টাইল ফুল স্লিভ টপ। গোলাপি শিবোরি টেক্সচার্ড টপে একই কালার প্যালেটের হালকা এমব্রয়ডারি।

করাল সিল্কের লং টিউনিক। সরষে, মেলন ও কমলা রঙের কম্বিনেশন। সাইড স্লিট টিউনিকে শিবোরি ডাই, প্রিন্ট ও এমব্রয়ডারি।
(প্রথম পাতা)



লং স্লিভলেস ফ্রন্ট
ওপেন জ্যাকেট।
ইন্ডিগো রঙের
জ্যাকেটে শিবোরি
ডাই। ডেনিম থেকে
চুড়িদার সবের সঙ্গেই
একেবারে পারফেক্ট।



ডাবল লেয়ারড টিউনিক। একরু ইনার টিউনিকের সঙ্গে সিল্কের আপার লেয়ার। হাতে বোনা সরষে, কমলা রঙের টিউনিকে অভিনব ব্লক প্রিন্ট।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: উইভার্স স্টুডিও
ফোন: ২৪৪০৮৯২৬
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

# খুঁত ঢেকে ফেলুন

**ব্রণর সমস্যা বা ত্বকের কালো ছোপ, সবকিছুই মেক-আপের ম্যাজিক ওয়্যান্ডে দূর করা সম্ভব। কোন ফাউন্ডেশন লাগাবেন বা কোন কনসিলার আপনার ত্বকের জন্যে সঠিক জানালেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নানডেজ়।**



আমার বয়স ২৪ বছর। কয়েকবছর ধরে আমার ঠোঁটের উপরে একটু একটু করে লোম গজিয়েছে। গায়ের রং কালো বলে আরও বেশি করে বোঝা যায়। এক বছর ধরে ওয়্যাক্সিং করাচ্ছি। এতে নতুন লোম আর গজাচ্ছে না কিন্তু ঠোঁটের উপর কালো দাগ মতো হয়ে গেছে। কোনও মেক-আপ দিয়ে আমার এই সমস্যার সমাধান করা কি সম্ভব?

*নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক*



মেক-আপ দিয়ে আপনার সমস্যার কোনও স্থায়ী সমাধান হবে না। আপনি কোনও ডার্মাটোলজিস্টের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন। আপাতত ব্লিচ করিয়ে দেখতে পারেন। মনে হয় কালো দাগ অনেকটাই ঢেকে যাবে। আর মেক-আপের ব্যাপারে বলব কনসিলার ব্যবহার করুন। নিজের স্কিন টোনের সঙ্গে মানানসই কনসিলার কিনুন। ঠোঁটের উপরে, যেখানে কালো দাগ হয়েছে তার উপর আঙুল দিয়ে কনসিলার লাগান। ভাল করে ব্লেন্ড করুন। খেয়াল রাখবেন যেন পুরো মিশে যায়। তার উপর ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার লাগিয়ে নিন। সেট হয়ে গেলে আর কালো দাগ আর বোঝা যাবে না।

আমার বয়স ৪৪ বছর। ত্বক তেলতেলে। দু'গালে ব্রণ আছে। সবসময় অয়েল ফ্রি ময়শ্চারাইজ়ার ব্যবহার করি। আমার সমস্যাটা হয় ফাউন্ডেশন নিয়ে। অয়েল ফ্রি অথচ ময়েস্ট ফাউন্ডেশন আমার দরকার। অয়েলি ফাউন্ডেশন লাগালেই ব্রণ আরও বেড়ে যায় আর ড্রাই ফাউন্ডেশন লাগালে সাদা ফ্যাটফ্যাটে করে। কিছুতেই সঠিক কম্বিনেশনটা খুঁজে পাচ্ছি না। কী করব?

*কাজরী বন্দ্যোপাধ্যায়, লেক টাউন*

এখন নানা রকমের ফাউন্ডেশন পাওয়া যায়। ম্যাট, গ্লসি, অয়েল ফ্রি ইত্যাদি। ফাউন্ডেশন আপনাকে স্কিন টোন অনুযায়ী বাছতে হবে। এর কোনও নির্দিষ্ট পন্থা নেই। যে কোনও দোকানে গিয়ে ট্রায়াল ও এররের মাধ্যমে ফাউন্ডেশন স্কিনে লাগান। শুধু ত্বকের সঙ্গে মিশে যাওয়াই যথেষ্ট নয়। যেহেতু আপনার সমস্যাটা একটু অন্যরকম, তাই অন্তত ৩০ মিনিট লাগিয়ে রাখতে হবে। ত্বকে কোনওরকম রিঅ্যাকশন না হলে এবং স্কিন টোনের সঙ্গে ব্লেন্ড করলে বুঝতে হবে যে সেই ফাউন্ডেশন আপনার জন্য সঠিক।



**কনসিলার ব্যবহার করুন। নিজের স্কিন টোনের সঙ্গে মানানসই কনসিলার কিনুন।**

# এ সিতে



# ত্বকের সুরক্ষা

প্রবল গরমে একটু শান্তির খোঁজে আমরা সবাই এয়ার কন্ডিশনারের দ্বারস্থ। কিন্তু দীর্ঘক্ষণ এ সিতে থাকলে এটি যে নিঃশব্দে ত্বকের ক্ষতি করছে, তা কি কখনও ভেবে দেখেছেন? এ সিতে ত্বকের যত্নের টিপস শেয়ার করলাম আমরা।

তাপমাত্রার পারদ ক্রমশ বাড়ছে। আর এই ক্রমবর্ধমান গরমের মোকাবিলা করতে এ.সির দ্বারস্থ হওয়া ছাড়া উপায় নেই! অফিসে, বাড়িতে এমনকি গাড়িতেও সর্বক্ষণের সঙ্গী বাতানুকূল যন্ত্রটি। সিনেমা দেখতে মাল্টিপ্লেক্স যান বা কেনাকাটা করতে ঝাঁ চকচকে শপিং মলে, সেখানেও তো ঠান্ডা পরিবেশ। আর চল্লিশ ডিগ্রি তাপমাত্রা পেরিয়ে ঠান্ডা ঘরে ঢুকেই প্রাণটা জুড়িয়ে গেল যেন! কিন্তু ভেবেছেন কখনও, এ.সির এই বাড়বাড়ন্তের ফলে আমাদের ত্বকের উপরে কী সাংঘাতিক প্রভাব পড়ে! এ সিতে থাকলে এমনিতেই শরীরে জলের অভাব দেখা দেয়। যে ঘরে এ সি চলছে সেখানকার বাতাস খানিকটা মরুঅঞ্চলের বাতাসের মতোই শুষ্ক হয়ে যায়। আমাদের ত্বকে যে ময়শ্চার থাকে তাও বার করে দেয় ফলে ত্বকের ময়শ্চার ব্যালেন্স নষ্ট হয়ে যায়। ত্বক তার স্বাভাবিক আর্দ্রতা হারিয়ে আরও শুষ্ক ও খসখসে হয়ে যায়। হয়তো এ সিতে ঢোকার সঙ্গে সঙ্গে বা সাময়িকভাবে আপনি এই প্রভাবগুলো বুঝতে পারেবন না। কিন্তু যাঁরা বেশ দীর্ঘসময় ধরে এ সিতে থাকেন তাঁরা এর প্রভাব বুঝতে পারবেন। ঘরের ভিতর আর বাইরের তাপমাত্রায় একটা পার্থক্য দেখা যায়, তাই ত্বকের আর্দ্রতার মধ্যে ভারসাম্য নষ্ট হয়। যার সরাসরি প্রভাব পড়ে ত্বকের ইলাসটিসিটির উপর। বহুদিন ধরে দীর্ঘক্ষণ এ সিতে থাকতে থাকতে ত্বক ক্রমশ কুঁচকে যায়। যাঁর ফলে আপনাকে বয়সের তুলনায় বেশি বয়স্ক দেখায়। তাহলে সমাধান? অফিসে যদি এসি ছাড়া থাকা সম্ভব না হয়, তাহলে বাড়িতে যতটা সম্ভব কম এ সি চালাতে চেষ্টা করুন। গরমকাল ছাড়া এ সি না চালানোই ভাল। সারারাত এ সি চালিয়ে শোবেন না। শোওয়ার ২০ মিনিট আগে এ সি চালিয়ে দিন। ঘুমাবার সময় এ সি অফ করে দিন। এতে কিছুটা হলেও আপনার ত্বক ভাল থাকবে। তবে শুধু এটুকুই যথেষ্ট নয়। ত্বকের যত্নের জন্য ক্লেনজিং, টোনিং, ময়শ্চারাইজিংয়ের মতো বেসিক কয়েকটা জিনিস দৈনন্দিন জীবনের অঙ্গ করে নিন। পাশাপাশি সপ্তাহে একদিন একটু ফেস মাস্ক ট্রাই করুন। আর মাসে একদিন ফেশিয়াল করান। ব্যস এইটুকুই যথেষ্ট। তাহলে আর অবহেলা না করে, আজ থেকে মেনে চলুন কয়েকটি বেসিক স্কিন কেয়ার রুটিন।



## ক্লেনজিং

প্রথমেই আসি ক্লেনজিং-এর কথায়। বাড়িতে বা বাড়ির বাইরে যেখানেই থাকুন না কেন, সহজে ত্বক ভাল রাখতে এর বিকল্প নেই। কারণ, সারাদিনের জমে থাকা ধুলোময়লা, ঘাম, তেল রোমকূপে জমে ত্বকের ক্ষতি করে। ত্বক পরিষ্কার না থাকলে রোমকূপের মুখ বন্ধ হয়ে যায়। ফলে স্কিন রিনিউয়াল ও রিপেয়ার প্রসেস ঠিকমতো হয় না। তাই স্বাভাবিক, শুষ্ক বা তৈলাক্ত যে ধরনের ত্বকই হোক না কেন ক্লেনজিং ইজ মাস্ট। তবে সাবান দিয়ে মুখ ধোবেন না। এতে ত্বক আরও শুষ্ক হয়ে যাবে। সাবানের পরিবর্তে ক্লেনজিং মিল্ক বা জেল দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন। যাঁদের ত্বক এমনিতেই শুষ্ক প্রকৃতির তাঁরা ক্লেনজিং ক্রিম ব্যবহার করুন। ক্রিম ত্বকের ময়শ্চার ব্যালেন্স বজায় রাখতে সাহায্য করে। যাঁদের ত্বক তৈলাক্ত তাঁরা ক্লেনজিং জেল ব্যবহার করুন। এতে একদিকে যেমন ত্বক পরিষ্কার হবে তেমনই ত্বকের স্বাভাবিক আর্দ্রতাও বজায় থাকবে।



## টোনিং

ত্বক মসৃণ, টানটান এবং উজ্জ্বল রাখার জন্য টোনিং-এর কোনও বিকল্প নেই। প্রতিবার মুখ ধোওয়ার পর তুলোয় টোনার লাগিয়ে খুব হালকা করে মুখ মুছে নিন। টোনার ত্বকে রক্তসঞ্চালন ভাল করতে সাহায্য করে। এছাড়াও গোলাপ জল সবথেকে ভাল ন্যাচরাল স্কিন টোনার। তুলোয় গোলাপজল নিয়েও মুখ মুছে নিতে পারেন। গ্রিন টিও কিন্তু টোনার হিসেবে দারুণ কাজ করে। গরম জলে গ্রিন টি আধঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন তারপর ঠান্ডা করে ছেঁকে নিন। এটা টোনার হিসেবে দারুণ কাজ করবে।

## ময়শ্চারাইজিং

এ সিতে থাকলে ত্বক ক্রমশ শুষ্ক হয়ে পড়ে। ফলে ত্বক রুক্ষ ও প্রাণহীন হয়ে পড়ে। ত্বকে কোনও জেল্লা থাকে না। এ সি থেকে নিজের ত্বককে রক্ষা করে ত্বকের জেল্লা বজায় রাখার চাবিকাঠিটি তো আপনার হাতের মুঠোয়। সেই বহুব্যবহৃত ময়শ্চারাইজার। নিয়মিত মুখে ও গলায় ময়শ্চারাজিং লোশন বা ক্রিম মাসাজ করলে ত্বক আরও শুষ্ক হয়ে যাবে না। এ সিতে থাকলে দু'ঘণ্টা অন্তর অন্তর অবশ্যই ময়শ্চারাইজার লাগন। যাঁরা সারাদিন এ সিতে থাকেন তাঁরা ওয়াটার বাইন্ডিং ময়শ্চারাইজার বা ক্রিমবেস ময়শ্চারাইজার ব্যবহার করুন। এটি ত্বকের স্বাভাবিক আর্দ্রতা ধরে রাখতে সাহায্য করে। ইচ্ছে হলে বাড়িতেও ময়শ্চারাইজার বানিয়ে নিতে পারেন। গোলাপ জল, গ্লিসারিন ও অ্যালোভেরা জুস একসঙ্গে মিশিয়ে নিন। ময়শ্চারাইজার হিসেবে নিয়মিত ব্যবহার করতে পারেন। গ্লিসারিন ও গোলাপজলের মিশ্রণ ত্বক নরম রাখার জন্যে দারুণ কাজে দেয়। এছাড়াও গোলাপের পাপড়ি, খেজুর দুধে ভিজিয়ে রাখুন। নরম হলে বেটে পেস্ট তৈরি করে নিন। এতে কমলালেবুর রস মিশিয়ে লাগান। ত্বক মসৃণ ও নরম হবে।

## হাত ও পায়ের যত্নে

এ সিতে দীর্ঘক্ষণ থাকলে হাত ও পায়ের ত্বক ক্রমশ রুক্ষ ও খসখসে হয়ে যায়। এক্ষেত্রে



১ রাতে শুতে যাওয়ার আগে মুখে, গলায় ও ঘাড়ে নারিশিং ক্রিম লাগান। উপকার পাবেন।



২ মসৃণ, নরম ত্বক পেতে ডিমের সাদা অংশ, টক দই ও মধু একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগান।

প্রতিবার হাত ধোওয়ার পর অবশ্যই হ্যান্ড লোশন লাগাবেন। এতে হাতের ত্বকের ময়শ্চার ব্যালেন্স বজায় থাকবে। প্রয়োজনে লোশন ব্যাগে ক্যারি করুন। দু'ঘণ্টা অন্তর অন্তর হাতে ভাল করে লাগিয়ে নিন। লাগাবার পর কবজি থেকে কনুইয়ের দিকে সার্কুলার মুভমেন্টে মাসাজ করুন। হাতের চেটোতেও ক্রিম লাগাবেন। ইচ্ছে হলে বাড়িতেও বডি লোশন তৈরি করে নিতে পারেন। সমপরিমাণে গোলাপ জল, গ্লিসারিন ও লেবুর রস মিশিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। বডি লোশন হিসেবে এই মিশ্রণ দারুণ কাজ করবে। প্রতিদিন স্নানের আগে তিল তেল, আমন্ড অয়েল বা অলিভ অয়েল একটু গরম করে হাতে মাসাজ করুন। নারকেল তেলও ব্যবহার করতে পারেন। স্নানের পরেই ত্বক ভিজে থাকা অবস্থাতেই হাতে ও পায়ে বডি লোশন বা ক্রিম ব্যবহার করুন। ভিজে ত্বকে ময়শ্চারাইজ়ার লাগালে সহজে অ্যাবজ়র্ব করবে। ত্বক নরম হবে।

## ঠোঁটের যত্ন

দীর্ঘক্ষণ এ সিতে থাকলে ঠোঁটও শুষ্ক হয়ে যায়। ঘন ঘন ঠোঁট ফাটে। এক্ষেত্রে স্নানের আগে ঠোঁটের উপর দুধের সর লাগিয়ে একঘণ্টা রেখে দিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। রোজ রাতে শুতে যাওয়ার আগে গোলাপ জল ও গ্লিসারিন একসঙ্গে মিশিয়ে ঠোঁটে লাগিয়ে নিন। উপকার পাবেন। প্রতিবার মুখ ধোওয়ার পর ঠোঁটে কোনও ময়শ্চারাইজ়ার বা এসপিএফযুক্ত লিপবাম লাগিয়ে নিন। এবার ঠোঁট দু'টো ১৫-২০ সেকেন্ড সামান্য চেপে ধরুন। এতে ঠোঁটের ভিতরে ভাল করে ময়েশ্চারাইজ়ার যাবে, ঠোঁট কোমল, মসৃণ ও মোলায়েম হবে।

## নাইট কেয়ার

রাত্রে যাঁরা এ সি চালিয়ে শুতে যান তাঁরা ঘুমাতে যাওয়ার আগে মুখ পরিষ্কার করে মুখে ও গলায় নারিশিং ক্রিম লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। নারিশিং ক্রিম ত্বকের ভিতর থেকে পুষ্টি জোগাবে। ফলে ত্বকের স্বাভাবিক আর্দ্রতা বজায় রাখবে, ত্বকের জেল্লা বহুগুণ বাড়বে।

## ফেস মাস্ক

নিয়মিত ত্বকের যত্নের পাশাপাশি সপ্তাহে একদিন একটু সময় বার করে ফেস মাস্ক ট্রাই করতে পারেন।

**প্যাক ১-** একটা পাকা কলা চটকে নিয়ে নিন। এরসঙ্গে দু' টেবলচামচ করে মধু ও গ্লিসারিন, একটা ডিমের সাদা অংশ মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে নিন। কলাতে ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম, আয়োডিন ও আয়রন আছে যা ত্বকের জন্য খুব উপকারী। মধু ময়েশ্চারাইজ়ারের কাজ করবে। দেখবেন ত্বক একেবারে মসৃণ হয়ে উঠবে। **প্যাক ২-** একটা শসা কুরে নিন। আধ কাপ টক দই, আধকাপ ওটমিল ও সামান্য মধু একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন, ত্বক নিমেষে উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

মাসে একবার স্যালঁতে গিয়ে ফেশিয়াল করিয়ে নিন। কারণ, স্যালঁতে প্রফেশনালরা দক্ষ হাতে বিভিন্ন টেকনিকের দ্বারা ত্বকের এক্সফোলিয়েশান ও মাসাজ করে থাকেন। মাসাজের ফলে ত্বকে রক্তসঞ্চালন ভাল হবে, চামড়া টানটান হবে। ত্বকের জেল্লা বাড়বে।



**মডেল:** বিবৃতি, **মেক-আপ:** নূর আলম (বাবাই)
**ফোন:** ৯৮৩০৮৭৩১৬৩
**শাড়ি:** সারঙ্গ, পার্ক স্ট্রিট, **ফোন:** ২২২৬৬৩৭৯
**ছবি:** সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

# হাইপোথাইরয়ডিজ়মে এক্সারসাইজ়



আপনি কি থাইপোথাইরয়েডের সমস্যায় ভুগছেন? ওজন কিছুতেই কমছে না? কী এক্সারসাইজ় করবেন জানালেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।



আমার বয়স ৩৪ বছর। উচ্চতা ৫'২"। ওজন ৭০ কেজি। আমি হাইপোথায়রয়ডিজ্ম সমস্যায় ভুগছি। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধও খাই। কিন্তু আমার ওজন তো কমছেই না। উলটে বাড়ছে। যোগাসনের মাধ্যমে কী ওজন কমানো সম্ভব? আমাকে সহজ কয়েকটা যোগাসন বলে দিন।

*সোহিনী দাস, বহরমপুর*

হাইপোথাইরয়ডিজ্ম শরীরের মেটাবলিক রেটকে অনেক কমিয়ে দেয়। ফলে ওজন ক্রমশ বাড়তে থাকে। অতিরিক্ত ওজন কমানোর জন্য আপনার দরকার এক্সারসাইজ় ও ডায়েটের সঠিক কম্বিনেশন। ওজন কমানোর জন্য আপনি প্রতিদিন একঘণ্টা করে কার্ডিও এক্সারসাইজ় (জোরে হাঁটা, জগিং,অ্যারোবিক্স) করতে পারেন। ওজন কমাতে যোগাসন ও প্রাণায়ামও ভাল অপশন। প্রাণায়াম ও যোগাসন শুধু ওজন কমাতেই সাহায্য করে না বিভিন্ন রোগপ্রতিরোধ করতেও দারুণ কাজ করে। আপনাকে আমি কয়েকটা সহজ এক্সারসাইজ় বলে দিচ্ছি। এগুলো আপনি বাড়িতেই করতে পারবেন। সর্বাঙ্গসন করতে পারেন। সর্বাঙ্গসন থাইরয়েড গ্রন্থির কার্যকারিতা বাড়াতে খুব সাহায্য করে। তবে যাঁরা প্রথম এক্সারসাইজ় করছেন তাঁদের জন্য এটা একটু কঠিন। বিপরীত করনি সর্বাঙ্গসনের প্রথম ধাপ। উপরের দিকে মুখ করে ম্যাটের উপর শুয়ে পড়ুন। শরীরে দু'পাশে হাত রাখুন। এবার আস্তে আস্তে হাতের তালু দিয়ে ম্যাটের উপর চাপ দিন। জোরে নিঃশ্বাস নিন। তারপর দু'পা মাটি থেকে উপরে তুলুন। খেয়াল রাখবেন, পিঠ যেন ম্যাটের সঙ্গে লেগে থাকে। যদি অসুবিধা হয়, তাহলে দু'হাত থাইতে রেখে সাপোর্ট দিতে পারেন। এ অবস্থায় ১০ থেকে ৬০ সেকেন্ড থাকুন। তারপর আবার প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন। প্রথমে অল্প সংখ্যায় করুন। পরে অভ্যস্ত হয়ে গেলে আস্তে আস্তে সংখ্যা বাড়ান। এরপর চেষ্টা করুন পুরো শরীর ম্যাট থেকে উপরে তুলতে। এক্ষেত্রে দু'হাত পিঠের পেছনে রেখে সাপোর্ট দিতে পারেন। এ অবস্থায় ১০ থেকে ৬০ সেকেন্ড থাকুন। তারপর আবার প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন। এছাড়াও আপনি শবাসন ও সিংহাসনও ট্রাই করতে পারেন। তবে সবচেয়ে ভাল হয় যদি আপনি কোনও বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে যোগাসন করতে পারেন। তিনি আপনার সমস্যা অনুযায়ী আপনাকে বিশদে একটা এক্সারসাইজ় প্ল্যান বানিয়ে দিতে পারবেন। তবে এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে অবশ্যই ডাক্তারের অনুমতি নিয়ে নিন। আপনার শারীরিক অবস্থা বুঝে ডাক্তার বলে দেবেন কোন ধরনের এক্সারসাইজ় করা আপনার পক্ষে উচিত হবে। এক্সারসাইজ় করার আগে একটু ওয়র্ম আপ করে নিন। এতে শরীরের জড়তা কেটে যাবে ও শরীর এক্সারসাইজ় করার জন্যে তৈরি হয়ে যাবে। কখনই জোর করে কোনও এক্সারসাইজ় করবেন না। এক্সারসাইজ়ের পাশাপাশি আপনাকে কিন্তু ডায়েটের দিকেও নজর দিতে হবে। চিনি, মিষ্টি, জাঙ্ক ফুড ডায়েট থেকে একেবারে বাদ দিতে হবে। ডায়েটে সবুজ শাকসবজি, ফল, দই রাখুন। এই কয়েকটা নিয়ম একটু মেনে চলুন। অবশ্যই উপকার পাবেন।



# বর্ষায় চুলের যত্ন নিন

বর্ষার ভিজে স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ার প্রভাব আপনার চুলেও। সেই সঙ্গে আছে চুল ওঠার সমস্যা। সব মিলিয়ে চুল নিয়ে রীতিমতো জেরবার আপনি। প্রয়োজন একটু যত্ন ও মেনটেনেন্স। চুলের যত্নের টিপস দিচ্ছেন অমৃতা বিশ্বাস।

বৃষ্টির জলে চুল ভিজে একেবারে জবজবে। শুকিয়ে যাওয়ার পরে দেখলেন চুলের সেই জৌলুস আর নেই। জট পড়েছে। চুলের নিত্যনতুন স্টাইল, আধুনিক ছাঁট সব ঘেঁটে একশা! শুধু বৃষ্টির জলে ভিজলেই যে চুলের বেহাল দশা হয় তা নয় মোটেও। পুরো বর্ষাকাল জুড়েই তো অন্তহীন সমস্যা। স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ায় চুলে আর্দ্রতা বেড়ে যায়। ভিজে চুল কিছুতেই শুকোতে চায় না। সদ্য স্নান করে উঠে তো বাইরে বেরনোর উপায়ই নেই। ড্রায়ার চালিয়ে যাও বা চুল শুকিয়ে নিতে পারলেন, তাও কিছুক্ষণ পরেই আবার চুল সেই আগের অবস্থায়! তাই, বর্ষাকাল মানেই চুলের সমস্যার নেভার এন্ডিং লিস্ট! বর্ষাকালে বৃষ্টির জল, ধুলোময়লা, স্ক্যাল্পে অতিরিক্ত ঘাম, ভিজেভাব — এরকম নানা কারণের জন্য চুল সহজেই খারাপ হয়ে যায়। চুল ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। চকচকে, স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল নিষ্প্রভ হয়ে যায়। চুলে ঘাম জমার ফলে চুলে সহজেই ধুলোময়লা বসে যায়। ঘাম ও ধুলোময়লা মিশে চুল চ্যাটচেটে হয়ে যায়। এর থেকে অনেকসময় স্ক্যাল্পেও

ইনফেকশন বা র‍্যাশের সমস্যা দেখা দেয়। চুল পড়া শুরু হয়। আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে চুলে চিরুনি চালাতে গিয়ে আপনি পুরনো সেই চুলের কথা ভেবে যারপরনাই দুঃখ পান। তবে বর্ষাকাল মানেই যদি চুলের সমস্যা হয়, তাহলে তার সমাধানও নিশ্চয়ই আছে। আপনার চুলের প্রয়োজন একটু বেশি যত্নের। বর্ষার শুরু থেকেই যদি চুলের যথাযথ যত্ন নিতে পারেন তাহলেই মুশকিল আসান। তবে ভাববেন না এর জন্য আপনাকে সাঁলতে যেতে হবে বা একগাদা টাকা খরচ করতে হবে। সোম থেকে শুক্র যখন ব্যস্ত থাকেন, তখন সামান্য কয়েকটা নিয়ম মেনে চললেই হবে—নিয়মিত শ্যাম্পু করুন, চুলে কন্ডিশনার লাগান, মাঝেমধ্যেই চুল আঁচড়ে নিন... ব্যস্ত রুটিনের ফাঁকে এটুকু যত্নই যথেষ্ট। আর ছুটির দিনে একটু সময় বার করে হেয়ার মাস্ক ট্রাই করুন। তাতেই হবে। তবে মাথায় রাখতে হবে, সবার চুল একই রকমের হয় না আর প্রত্যেকের সমস্যাও আলাদা। তাই প্রত্যেকের চাই আলাদা আলাদা সমাধান। আসলে পুরো ব্যাপারটাই নির্ভর করে পারফেক্ট কম্বিনেশনের উপর। আসুন দেখে নিই কীভাবে এই বর্ষাতে সুন্দর, ফুরফুরে চুল পেয়ে যাবেন আপনার হাতের মুঠোয়।

## চুলের নিয়মিত যত্ন



### হট অয়েল ট্রিটমেন্ট

সপ্তাহে একদিন একটু সময় বার করে হট অয়েল মাসাজ করুন। শ্যাম্পু করার একঘণ্টা আগে আমন্ড অয়েল বা তিলের তেল সামান্য গরম করে নিন। বাড়িতে যদি আমন্ড অয়েল বা তিলের তেল না থাকে তাহলেও চিন্তার কিছু নেই। নারকেল তেল তো সবার বাড়িতেই থাকে। তাতেই হবে। আঙুলের ডগা দিয়ে তেল হালকা ভাবে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। এতে ব্লাড সার্কুলেশন ভাল হবে। তারপর তোয়ালে ঈষদুষ্ণ জলে ভিজিয়ে নিংড়ে নিয়ে মাথায় পাঁচ মিনিট জড়িয়ে রাখুন। এই পদ্ধতিটা একইভাবে তিন-চারবার ট্রাই করুন। এতে সহজে চুলের গোড়ায় তেল ঢুকবে ও পুষ্টি জোগাবে। চুল নরম ও চকচকে হবে। চুল পড়ার সমস্যাও কমে যাবে। সবশেষে শ্যাম্পু করে নিন।



### চুল ভাল রাখতে শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার

বৃষ্টির জল, ঘাম ও গরম — এই চুলের জন্যে তিনটেই সমান ক্ষতিকর। অথচ বর্ষার সময়ে এগুলো এড়িয়ে চলা সম্ভব নয়। তাই বর্ষাতে চুল ভাল রাখার জন্য, চুল ও স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখা খুব জরুরি। কারণ, নোংরা, অপরিষ্কার চুল বা স্ক্যাল্প থেকে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। বর্ষাকালে চুল খুব তাড়াতাড়ি নোংরা হয়, তাই দু'দিন অন্তর শ্যাম্পু করার প্রয়োজন হয়। যাঁদের চুল তৈলাক্ত, তাঁদের চুল আরও তাড়াতাড়ি নোংরা হয়। প্রয়োজনে তাঁরা প্রতিদিন শ্যাম্পু করতে পারেন। শ্যাম্পুর ক্ষেত্রে বলব মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু বেছে নিন। যাঁদের চুল পড়ার সমস্যা আছে তাঁরা অ্যান্টি হেয়ার ফল শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। নেতিয়ে পড়া চুলের ক্ষেত্রে হেয়ার বুস্টিং শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। যে কোনও ভাল কসমেটিক্সের দোকানেই এই শ্যাম্পু কিনতে পারবেন। শ্যাম্পু করারও কয়েকটি নিয়ম আছে। শাম্পু করার সময় প্রথমে চুল ভাল করে ভিজিয়ে নিন। তারপর আঙুলের ডগা দিয়ে শ্যাম্পু স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগান। হালকা হাতে স্ক্যাল্পে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। শ্যাম্পু করার সময় বেশি করে জল দিয়ে চুল ধোবেন। খেয়াল রাখবেন, চুলে যাতে শ্যাম্পু লেগে না থাকে। গরম জল নয়, ঠান্ডা জল দিয়ে সবসময় চুল ধোবেন। আর প্রতিবার শ্যাম্পু করার পর কন্ডিশনিং কিন্তু মাস্ট। শ্যাম্পু করার পর চুলের মাঝখান থেকে ডগা পর্যন্ত পুরো চুলে ভাল করে কন্ডিশনার লাগাবেন। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। কন্ডিশনারের ক্ষেত্রে প্রোটিনসমৃদ্ধ কন্ডিশনার বেছে নিন। এতে চুল পুষ্টি পাবে। নরম ও মজবুত হবে। কন্ডিশনার লাগানোর দু'মিনিট পর জল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে ফেলুন। ইচ্ছে হলে বাড়িতেও কন্ডিশনার তৈরি করে নিতে পারেন। ব্যবহৃত চা-পাতা চার-পাঁচ কাপ জলে আবার ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে জল ছেঁকে নিন। শ্যাম্পুর করার পর এটা দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। ইচ্ছে হলে এর সঙ্গে একটা পাতিলেবুর রসও মিশিয়ে নিতে পারেন। চুলের জন্য বিশেষ করে বর্ষাকালে চা ও লেবুর এই মিশ্রণটি খুব উপকারী। লেবুর রস চুলের তেলাভাব, চ্যাটচেটে ভাব কমাতে সাহায্য করে।

### হেনা ট্রিটমেন্ট

যে কোনও ধরনের চুলের জন্যে কন্ডিশনার হিসাবে হেনা ভাল কাজ করে। হেনা ব্যবহারে একদিকে যেমন চুলের জেল্লা বাড়ে তেমনই স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখে,



চুলে পুষ্টি জোগায়। চুল নরম ও মজবুত করে। সপ্তাহে একদিন একটু সময় বার করে চুলে হেনা লাগান। চায়ের লিকার বা কফির সঙ্গে পরিমাণমতো হেনা মিশিয়ে নিন। এর সঙ্গে লেবুর রস, ডিম ও সামান্য মধু মিশিয়ে বাড়িতেই এই কন্ডিশনার তৈরি করে নিতে পারেন। চুলে ও স্ক্যাল্পে ভাল করে লাগিয়ে আধঘণ্টা অপেক্ষা করুন। তারপর ভাল করে ধুয়ে শ্যাম্পু করে নিন। দেখবেন, এই বর্ষাতেও আপনার চুল নিমেষে হয়ে উঠবে ফুরফুরে ও চকচকে।

### ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট

বর্ষাকালে চুলে একটু বেশি যত্নের প্রয়োজন। সপ্তাহে একবার ডিপ কন্ডিশনিং ট্রিটমেন্ট করালে ভাল হয়। একটা ডিম, এক টেবলচামচ ক্যাস্টর অয়েল, এক টেবলচামচ লেবুর রস, এক চা-চামচ মধু ও সামান্য গ্লিসারিন ভাল করে মিশিয়ে স্ক্যাল্পে ও চুলে মাসাজ করুন। প্লাস্টিক শাওয়ার ক্যাপ পরে একঘণ্টা থাকুন। তারপর শ্যাম্পু করে নিন। গ্লিসারিন ও মধু চুলকে ময়শ্চারাইজ করবে। চুল চকচকে ও নরম হবে।

## বর্ষায় চুলের কয়েকটি সমস্যা ও সমাধান

### নিস্তেজ চুল

বৃষ্টির জল, ধুলো-ময়লা, পলিউশনের জন্যে বর্ষাকালে অনেক সময় চুল নিস্তেজ হয়ে পড়ে। এর থেকে রক্ষা পেতে অলিভ অয়েল, নারকেল তেল ও ক্যাস্টর অয়েলের সঙ্গে মেথিগুঁড়ো মিশিয়ে সামান্য গরম করে নিয়ে স্ক্যাল্পে মাসাজ করুন। আধঘন্টা অপেক্ষা করে চুল ধুয়ে ফেলুন। এর পাশাপাশি একটা হেয়ার প্যাকও ট্রাই করতে পারেন। দু'টো পাকা কলা ভাল করে চটকে নিন। এরসঙ্গে অলিভ অয়েল, মধু, টক দই মেশান। চুলে ভাল করে এই হেয়ার প্যাক লাগিয়ে নিন। আধশুকনো হলে জল দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করে নিন। এতে চুলের জেল্লা বাড়বে। চুল নরম ও চকচকে হবে। বৃষ্টিতে চুল না ভেজাতে পারলেই ভাল। কারণ বৃষ্টির জল চুল নিস্তেজ ও রুক্ষ করে দেয়।

### চুল পড়া



বর্ষাকালে চুল পড়ার সমস্যা আরও বেড়ে যায়। আসলে অ্যানিমিয়া, স্ট্রেস, টেনশন, খুশকি, বড় কোনও অসুখ— নানান কারণেই চুল পড়ে যাওয়া, চুল পাতলা হয়ে যাওয়ার সমস্যা দেখা যায়। আর বর্ষাকালে বাতাসে আর্দ্রতা বেশি থাকে বলে ভিজে চুল সহজে শুকাতে চায় না। ভিজে চুল বাঁধলে চুলের গোড়া ক্রমশ দুর্বল





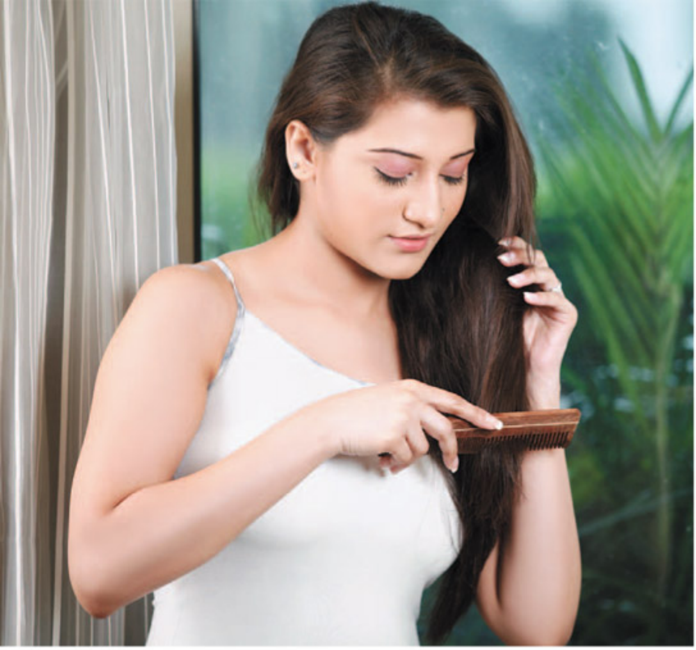
হয়ে যায় ফলে চুল পড়ার সমস্যা বহুগুণ বেড়ে যায়। আমলা, শিকাকাই, মেথি, রিঠাগুঁড়ো আমন্ড বা নারকেল তেলের সঙ্গে মিশিয়ে স্ক্যাল্পে ও চুলে ভাল করে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে সার্কুলারমুভমেন্টে মাসাজ করুন। এতে রক্ত সঞ্চালন ভাল হবে। আধঘণ্টা পর শ্যাম্পু করে নিন। এছাড়াও নারকেল তেলে আমলকি, জবাফুলের কুঁড়ি দিয়ে ফুটিয়ে নিন। সপ্তাহে অন্তত তিনদিন এই তেল স্ক্যাল্পে ও চুলে মাসাজ করুন। নিয়মিত লাগালে চুল পড়া কমবে।

### খুশকির সমস্যায়

অপরিষ্কার চুল ও স্ক্যাল্প থেকেই মূলত খুশকির সমস্যা হয়, তাই খুশকির হাত থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য সবার প্রথমে চুল ও স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখুন। দরকার হলে প্রতিদিন শ্যাম্পু করুন। তবে মাইল্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। সবচেয়ে ভাল হয় যদি অ্যান্টি ড্যানড্রাফ শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। আর শ্যাম্পু করার আগে চুলের গোড়ায় অবশ্যই লেবুর রস লাগান। একঘণ্টা রেখে শ্যাম্পু করে নিন। পাশাপাশি পেঁয়াজের রসও স্ক্যাল্পে লাগাতে পারেন। পেঁয়াজে প্রচুর পরিমাণে সালফার থাকে। খুশকি সারাতে সালফার ভাল কাজ করে। এর পাশাপাশি ডিমের সাদা অংশের সঙ্গে অর্ধেক পাতিলেবুর রস, নিমপাতার রস, দই, অ্যাপেল সিডার ভিনিগার মিশিয়ে চুলের গোড়ায় লাগান। আধঘণ্টা পর শ্যাম্পু করে নিন। কিছুদিন করলে খুশকির সমস্যা অনেক কমে যাবে। বর্ষায় হেয়ার স্প্রে, জেল বা ল্যাকার ব্যবহার করবেন না। এগুলো থেকে স্ক্যাল্পে ইনফেকশন বা খুশকি হতে পারে।

### চুলের গন্ধ কমাতে

বর্ষার সময় অনেকের স্ক্যাল্পে ঘাম জমে বা ভিজে চুল থেকে চুলে গন্ধ হয়। একমগ জলে আধকাপ গোলাপ জল, লেবুর রস মিশিয়ে শ্যাম্পুর পর এই মিশ্রণ দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। একমগ জলে কয়েক ফোঁটা ওডিকোলন মিশিয়ে স্নানের পর চুল ধুয়ে নিতে পারেন। যদি শ্যাম্পু করার সময় না থাকে সেক্ষেত্রে রুমাল বা কোনও পরিষ্কার



কাপড়ে পাউডার ঢালুন। এই কাপড় দিয়ে হেয়ার ব্রাশ মুড়ুন। ওই চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়ান। চুলে সুন্দর গন্ধও হবে, চুলের তেলাভাব কমে যাবে।

## হেয়ার স্পা

সবচেয়ে ভাল হয় যদি বর্ষার শুরুতেই একবার করে কোনও ভাল সালঁতে গিয়ে হেয়ার স্পা করাতে পারেন। এখানে দক্ষ প্রফেশনালদের সাহায্যে রুট নারিশিং অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু, কন্ডিশনিং ও হেয়ার মাস্কের সাহায্যে চুলে জেল্লা ও ময়শ্চার ফিরিয়ে আনা হয়। ফলে চুল হয়ে ওঠে কোমল, মোলায়েম ও চকচকে।

## ব্রাশিং

চুল ভাল রাখার জন্য চুল আঁচড়ানোর সময় কয়েকটা সঠিক পদ্ধতি মেনে চলতে হবে। সবসময় বড় দাঁড়ার চিরুনি দিয়ে ভাল করে চুল আঁচড়ান। কাঠের চিরুনি হলে সবচেয়ে ভাল হয়। একটা কথা মাথায় রাখবেন কখনই ভেজা চুল আঁচড়াবেন না, এতে চুল ছিঁড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। চুল আধশুকনো হলে আঁচড়ান। কখনই জোরে চুল আঁচড়াবেন না। প্রথমে আঙুল দিয়ে হালকা হাতে জট ছাড়িয়ে নিয়ে তারপর চিরুনি দিয়ে আঁচড়ান।



## ব্লো ড্রায়ারের কম ব্যবহার

বর্ষার সময় ভিজে চুল শুকোতে সময় লাগে ঠিকই, কিন্তু তার জন্যে ব্লো ড্রায়ার ব্যবহার করবেন না। কারণ, হিটিং অ্যাপ্লায়েন্স ব্যবহার করলে, চুল আরও রুক্ষ হয়ে পড়ে। তাই স্বাভাবিকভাবে চুল শুকনো করাই ভাল। একান্তই ব্লো ড্রায়ার ব্যবহার করতে হলে, চুল ধোওয়ার পরে ভাল হেয়ার সেরাম লাগিয়ে নিন। তারপর ড্রায়ার ব্যবহার করুন। আর চুল থেকে অন্তত ছ'ইঞ্চি দূরে ড্রায়ার ধরবেন।

## চুল ভাল রাখতে খাওয়াদাওয়া

আপনি কীধরনের খাওয়াদাওয়া করছেন, তার উপর অনেকটাই নির্ভর করে আপনার চুল কীরকম থাকবে। বর্ষায় সুন্দর চুলের জন্যে উপযুক্ত প্রোটিন, ভিটামিন সি, আয়রনসমৃদ্ধ ডায়েট। দই, ডিম, মাছ, পালং শাক, টোম্যাটো, সবুজ শাকসবজি, পেয়ারা, ন্যাসপাতি, লেবু, আলুবোখরা খেতে পারেন। ভাল চুল পেতে আপনাকে কিন্তু সারাদিনে যথেষ্ট পরিমাণে জল তো খেতেই হবে।

**মডেল:** সম্রাঙ্গী
**মেক আপ:** স্বরূপ,
**ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
**পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট,
**ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
**লোকেশন:** দি স্ট্যান্ডেল
**ফোন:** ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০
**ছবি:** অমিত দাস

# বিশ্বের সর্বপ্রথম

## ড্যামেজ কন্ট্রোল হেয়ার অয়েল
## সাতটি তেল আর সাতটি হার্বাল ঔষধ
## কমপ্লেক্সের শক্তির সাথে







"ড্যামেজ রিপেয়ারের জন্য এক অনবদ্য তেল" - য়ামী গৌতম

### ড্যামেজ রিপেয়ারের জন্য শুধু একটিমাত্র তেল যথেষ্ট নয়

শুধু একটিমাত্র তেল চুলের হারিয়ে যাওয়া প্রোটিন আর ভিটামিন ফিরিয়ে আনতে পারে না, ফলে চুল হয়ে যায় ড্যামেজড্.

এসে গেল আন্তর্জাতিক ও ভারতীয় হেয়ার এক্সপার্ট দ্বারা নির্মিত Emami 7 Oils in One.

সাতটি তেল, প্রোটিন ও ভিটামিনে সমৃদ্ধ এই তেল পুষ্টিদায়ক তত্ত্ব ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে আর ড্যামেজ* রিপেয়ার* করে. সাতটি তেলের সাথে বাছাই করা ঔষধি, যেমন ব্রাহ্মী, আর্ণিকা, ভৃঙ্গরাজ, লতা কস্তুরি ইত্যাদির গুণে আপনার চুল হয়ে ওঠে ঢেউ খেলানো, প্রাণবন্ত ও ড্যামেজ ফ্রি.



| বাদাম তেল | জোজোবা তেল | আর্গন তেল | অলিভ তেল | আখরোট তেল | আমলা তেল | নারকেল তেল |
|---|---|---|---|---|---|---|

*লক্ষ লক্ষ লোক এই তেলটিকে পছন্দের তালিকায় রেখেছে*

NEW emami*
7 OILS IN ONE™
Damage Control Hair Oil™

*হেয়ার ড্যামেজ - নিস্তেজ, রুক্ষ-শুষ্ক, এলোমেলো চুল. *August, 2013 & IMRB দ্বারা ২৮৮ লোকের উপর রিসার্চের প্রতিক্রিয়ার ওপর আধারিত.



ভীষণ খুশি হন মিসেস সিংহ। কিন্তু খাওয়াদাওয়ায় পরিবর্তন না করার ফলে কয়েক বছরের মধ্যেই ওজন বেড়ে হয়ে যায় ১৩০ কেজি। শুধু তাই নয় এতদিনে ডায়াবিটিস, হাইপারটেনশন, আর্থ্রাইটিসও সঙ্গী হয়ে ওঠে মিসেস সিংহের। দুঃখে উনি অ্যালকোহল খাওয়া শুরু করেন। লাইফটাইম ওবিসিটি!

মিসেস সিংহের ক্ষেত্রে যা ঘটেছে তা বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। ফলে বুঝতেই পারছেন ওয়েট লস সার্জারি মানে শুধুই লাইপোসাকশন বা টামি টাক নয়। ওজন কমাবার আরও উপায় আছে। লাইপোসাকশন আদতে এক ধরনের কসমেটিক অপারেশন, ওজন কমাবার অস্ত্র নয়। যাঁরা ওবিস নন, শুধুমাত্র 'আউট অফ শেপ', তাঁদের জন্যে লাইপোসাকশন ভাল। অতিরিক্ত ব্রেস্ট ফ্যাট থাকলেও এই অপারেশন করা যায়। তবে অপারেশনের পর খাওয়াদাওয়া নিয়ন্ত্রণ করা জরুরি। সঙ্গে অ্যাক্টিভও থাকতে হবে। মনে রাখতে হবে যে কোনও অপারেশনই যথেষ্ট জটিল প্রক্রিয়া। ফলে একেবারে নিরাপদ সেটা বলা ঠিক নয়। কমপ্লিকেশন হতেই পারে। মিসেস সিংহের যা হয়েছে তা হবে বলছি না। কিন্তু প্রত্যেকের শরীর তো আলাদা। কোন ওয়েট লস সার্জারি আপনার জন্যে সঠিক হবে তা বিশেষজ্ঞই বলতে পারবেন। বেশিরভাগ মানুষের জন্য সঠিক ডায়েট প্ল্যান ও এক্সারসাইজ ওজন কমাবার জন্য যথেষ্ট। তবে তার জন্যে আপনাকে কমিটেড হতে হবে। আমি আপনাদের তিনটে টিপস দিচ্ছি। মেনে চললে ফল পাবেনই।

# লাইপোসাকশনের ভাল-মন্দ



ওজন কমাতে লাইপোসাকশন কি আদৌ ভাল? আলোচনা করলেন অ্যাডভান্সড ল্যাপরোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

অতিরিক্ত ওজন নিয়ে প্রায় সকলেই নাজেহাল। অনেকে আমাকে বলেন যে, ওজন কমাবার জন্য এত খাটার কী আছে, লাইপোসাকশন করালেই হয়। আমি তাঁদেরকে একটা গল্প বলতে চাই। ঘটনাটা মিসেস সিংহের। ১০০ কিলো ওজন ছিল মিসেস সিংহের। লাইপোসাকশন করে পেট, কোমরের নিম্নাংশ থেকে আট লিটার ফ্যাট বার করা হয়। কয়েক সপ্তাহের মধ্যে উনি সুস্থ হয়ে যান। কিন্তু লাইফস্টাইলে কোনও পরিবর্তন না করার ফলে পরের বছরের মধ্যে ওজন ১০০ কেজি ছাড়িয়ে যায়। আবারও লাইপোসাকশন করান উনি। ১২ লিটার ফ্যাট বার করা হয়। কিন্তু কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই ইনফেকশন হয়ে যায়। ঘা হয়ে পুঁজ বেরতে শুরু করে। বেশ কয়েক মাস অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার পরেও লাভ হয় না। দেখা যায় ক্ষতে টিবি ইনফেকশন হয়ে গেছে। এক বছর ট্রিটমেন্ট করার পর উনি সুস্থ হন। কিন্তু পুরো ঘটনায় উনি এতটাই হতাশ হয়ে পড়েন যে ডিপ্রেশনে ভুগতে শুরু করেন। ওঁর আচরণে ওঁর স্বামীও তখন বেশ বিরক্ত। স্বামীকে খুশি করার জন্যে উনি আবার টামি টাক অপারেশন করান (দু'বছর পর)। প্রচুর পরিমাণে ফ্যাট ওঁর শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। নতুন চেহারা পেয়ে



● একা একা এক্সারসাইজ করতে ভাল নাই লাগতে পারে। আর যদি দেখেন স্বামী বা ছেলেমেয়ে কষা মাংস খাচ্ছেন, তা হলে স্যালাড খেতে ইচ্ছে তো করবেই না। তাই দলে পরিবারের লোকজন বা বন্ধুবান্ধবদের টানুন। অনেকে মিলে ওজন কমাবার জন্যে নির্দিষ্ট গোল সেট করলে ডিমোটিভেটেড লাগবে না।

● নিজের অভ্যেসগুলো এক এক করে পাল্টান। ধরুন নিয়মিত সফ্ট ড্রিংক না খেলেই নয়। হঠাৎ করে ছাড়তে পারবেন না। প্রথমদিকে সপ্তাহে একটা করে খান। তারপর আস্তে আস্তে ছেড়ে দিন। শুধু হাল ছাড়বেন না।

● ফুড জার্নাল মেন্টেন করুন। দিনে কতটা ক্যালরি খাচ্ছেন লিখে রাখুন। তা হলেই বুঝতে পারবেন কোথায় কমানো উচিত।

তবে যাঁরা খুবই মোটা (৪০ কেজি ওভারওয়েট) তাঁদের ক্ষেত্রে ডায়েট, এক্সারসাইজ কাজ নাও করতে পারে। ডায়াবিটিস, হাই বিপি, পিঠ ব্যথা, হাঁটুর সমস্যা থাকলে তো আরও সমস্যা। এই সব ক্ষেত্রে বেরিয়াট্রিক সার্জারি ভাল অপশন। তাই ভেবেচিন্তে সিদ্ধান্ত নিন, না হলে আপনাকে মিসেস সিংহের মতো ক্ষতিপূরণ দিতে হবে।

**যোগাযোগ:** ৯৮৩০০৩১৬৬৩, rambodoc@gmail.com



# ভিন্ন সংস্কৃতির পরিবার

ভিন্ন সংস্কৃতির বাবা-মায়ের সন্তানের আইডেন্টিটি ক্রাইসিস হবেই? পরিবেশ অনুকূল হলে এরকম নাও হতে পারে....

বাঙালি-তামিল বা মরাঠি-পঞ্জাবি। বিয়ের পিঁড়িতে এরকম ভিন্ন সংস্কৃতির জুড়ি তো দেখেই থাকি। সংস্কৃতিগত ফারাক তো ভালবাসার কাছে তুচ্ছ! তবে নিজেরা ভাষাগত বিভেদ বা আচার-আচরণে তফাতের সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারলেও, সন্তানও যে সহজেই সেটা পারবে, এমনটা নাও হতে পারে। অনেক শিশুরা 'আইডেন্টিটি ক্রাইসিস'-এ ভোগে। বাড়িতে একধরনের মিশ্র সংস্কৃতিতে বেড়ে উঠলে তার মধ্যে দুই সংস্কৃতির দ্বন্দ্ব ফুটে উঠতে পারে। দিনের বেশিটা মায়ের সঙ্গে কাটালে, তাঁর সংস্কৃতির ছাপ সন্তানের উপর পড়বে। অবাঙালি পরিবারে বেড়ে উঠলে তাঁদের খাওয়াদাওয়া, উৎসব-অনুষ্ঠান, ফ্যামিলি ট্র্যাডিশনের ছাপ তার মনের উপর পড়বে। বাড়িতে উদার পরিবেশ তৈরি করা প্রয়োজন। এতে বন্ধুবান্ধবদের প্রশ্নের উত্তর ও নিজেই দিতে পারবে। পরিবারের সদস্যরা যদি খাওয়াদাওয়া বা আচার-অনুষ্ঠানের ব্যাপারে মতানৈক্যে না পৌঁছন, তাহলে সন্তানও শান্তিপূর্ণ পরিবেশে বেড়ে উঠবে। সন্তানকে বোঝান, কালচারাল ইন্টারঅ্যাকশন মানুষকে সমৃদ্ধ করে তোলে। ওর উপর কোনও রিচুয়াল বা কাস্টম চাপিয়ে দেবেন না। ওকে ওপেন মাইন্ডেড করে তুলুন। যদি দু'জনের ভাষা আলাদা হয়, সন্তানকে দু'টি ভাষাতেই দক্ষ করে তুলুন।

**মডেল:** মধুরিমা, সৈকত, অর্চিষা
**মেক-আপ:** স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
**পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
**লোকেশন:** দি স্ট্যাডেল, **ফোন:** ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০, **ছবি:** অমিত দাস

এক গ্লাস দুধ, দু' স্লাইস পাউরুটি বা এক বাটি কর্নফ্লেক্স, ব্রেকফাস্টের এই একঘেয়ে মেনুকে এবার ছুটি দেওয়ার পালা। সাত দিনে সাত রকম ব্রেকফাস্ট পরিবেশন করলেন দেবারতি রায়।

# সানডে টু মানডে

## স্পিনাচ চিকেন ওমলেট

**উপকরণ:** ডিম ৪টে, ময়দা ২ টেবলচামচ, দুধ ১/২ কাপ, বাটার ৫০ গ্রাম, স্টাফিং-এর জন্য—পালংশাক কুচানো ১ কাপ, পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), রসুন ২ কোয়া (কুচানো), চিজ় কিউব ২টো, চিকেনসিদ্ধ ১০০ গ্রাম, নুন-চিনি স্বাদমতো।

**প্রণালী:** প্যানে মাখন দিন। গলে এলে পেঁয়াজকুচি, রসুনকুচি দিয়ে নেড়ে চিকেনসিদ্ধ ও পালংশাক দিন। নেড়েচেড়ে নুন, চিনি দিয়ে ঢাকা দিন। শাক নরম হলে গ্যাস বন্ধ করে চিজ় মিশিয়ে নিন। অন্য পাত্রে ডিম, ময়দা, নুন, দুধ ফেটিয়ে অমলেট ভেজে নিন। ভিতরে পুর দিয়ে চিজ় ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



স্পিনাচ চিকেন অমলেট

## স্টাফড ইডলি

**উপকরণ:** চাল ১ কাপ, কলাইডাল ১ কাপ, নুন স্বাদমতো, স্টাফিং-এর জন্য— পেঁয়াজকুচি ১টা, গাজর ১টা (কুরানো), বিনস ১০টা (কুচানো), ক্যাপসিকাম আধখানা (কুচানো), লঙ্কা ১টা (কুচানো), লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ।

**প্রণালী:** চাল ও ডাল ৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। জল ঝরিয়ে আলাদাভাবে দু'টোকে বেটে নিন। একসঙ্গে মিশিয়ে নুন দিয়ে ফেটিয়ে নিন। সারারাত ঢাকা দিয়ে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে সরষে, কারিপাতা ফোরন দিন। সুগন্ধ বেরলে ছোলার ও কলাই ডাল দিয়ে নাড়াচাড়া করে পেঁয়াজকুচি, সবজিকুচি, লঙ্কাকুচি, লঙ্কাগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো, নুন দিয়ে ৫ মিনিট নাড়াচাড়া করে নিন। অল্প জল দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে নিন। ইডলির ছাঁচে তেল মাখান। খানিকটা ইডলি গোলা দিয়ে পুর দিয়ে আরও খানিকটা গোলা দিন। ১৫-২০ মিনিট স্টিম করে নিন। ছুরির সাহায্যে ইডলি বের করে সম্বর অথবা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন।


স্টাফড ইডলি


পরোটা ও ডাল

## মির্চ আজওয়ান পরোটা ও মেথি বরবটির ডাল

**উপকরণ:** আটা ১ ১/২ কাপ বা ময়দা ১ ১/২ কাপ, আজওয়ান ১/২ টেবলচামচ, তেল ১ টেবলচামচ, লঙ্কাবাটা ১/২ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো। **ডালের জন্যে:** বরবটির ডাল ২৫০ গ্রাম, আদাবাটা ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৫টা, আলু ১টা, টোম্যাটো ২টো, হলুদগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোটা জিরে ১/৪ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, তেল পরিমাণমতো, আদাবাটা ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, মেথিপাতা ১ চা-চামচ।

**প্রণালী:** ময়দা, আজওয়ান, লঙ্কাবাটা, নুন, চিনি, ঘি বা তেল ও পরিমাণমতো জল দিয়ে মেখে নিন। মাখা ময়দা থেকে লেচি করুন। রুটির মতো গোল বেলে দু'দিক মুড়ে সামান্য তেল দিয়ে আবার মুড়ে নিন। এইভাবে মোট চারবার মুড়ে গুঁড়ো আটা ছড়িয়ে চৌকো আকারে বেলে নিন। তাওয়াতে অল্প তেল ছড়িয়ে সেঁকে নিন। মেথি বরবটি ডাল বানানর বরবটির ডাল ৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে জল ফেলে কুকারে সিদ্ধ করে নিন। তেলে জিরে ফোড়ন দিয়ে আলুকুচি দিন। নেড়ে সব মশলা দিন। মশলা কষে এলে সিদ্ধ বরবটি দিয়ে নাড়াচাড়া করে পরিমাণমতো জল দিন, ফুটে গেলে গরমমশলাগুঁড়ো ও মেথিপাতা ছড়িয়ে গরম পরোটার সঙ্গে সার্ভ করুন।

## মশলা গ্রিলড স্যান্ডউইচ

**উপকরণ:** পাউরুটি ৬টা, আলু সিদ্ধ ৩টে, মটর সিদ্ধ ১০০ গ্রাম, আদাকুচি ১ চা-চামচ, লঙ্কাকুচি ১ টেবলচামচ, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, আমচুরগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ,



গ্রিলড স্যান্ডউয়িচ



চিজ় টোস্ট

দিরে ও গরমমশলাগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১টা, বাটার পরিমাণমতো।

**প্রণালী**: আলু ও মটর সিদ্ধ চটকিয়ে নিন। এর সঙ্গে নুন ও সব উপকরণ মিশিয়ে কড়াইতে তেলে নেড়ে নিন। এক স্লাইস ব্রেডের উপর মাখন ও পুর দিয়ে অন্য স্লাইস রেখে গ্রিল করুন।

## চিজ় টোস্ট

**উপকরণ**: চিজ় কিউব ৪টে, পাউরুটি ৮ পিস, ক্যাপসিকাম ১টা, টোম্যাটো ১টা, পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), দুধ ১/২ কাপ, মরিচগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, অরিগ্যানো ১/৪ চা-চামচ, মাখন অল্প, নুন স্বাদমতো।

**প্রণালী**: কড়াইতে মাখন দিন। গলে এলে পেঁয়াজকুচি ভেজে নিন। কাঁচালঙ্কা ও ক্যাপসিকামকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করে টোম্যাটোকুচি দিন। দুধ ও কুরানো চিজ় দিয়ে নাড়ুন। নুন, মরিচ, অরিগ্যানো দিন। ঘন হলে নামিয়ে নিন। পাউরুটির স্লাইসে মিশ্রণ মাখিয়ে দু'দিক টোস্ট করে নিন।

## ডালিয়া উপমা



ডালিয়া উপমা

**উপকরণ**: ডালিয়া ১ কাপ, কড়াইশুঁটি ২ টেবলচামচ, গাজরকুচি ২ টেবলচামচ, পেঁয়াজকুচি ১টা, বিনসকুচি ২ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, হিং ১ চিমটি, শুকনো লঙ্কা ২টো তেল পরিমাণমতো, কারিপাতা কয়েকটা, সরষে ১/৪ চা-চামচ, , বাদাম কয়েকটা, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদাকুচি ২ টেবলচামচ, লেবুর রস ১/২ টেবলচামচ।

**প্রণালী**: ডালিয়া প্যানে হালকা রোস্ট করে নিন। কুকারে তেল দিয়ে হিং, সরষে, কারিপাতা, শুকনো লঙ্কা নাড়াচাড়া করে পেঁয়াজ দিন। পেঁয়াজ ভাজা হলে সবজি ও মশলা দিয়ে নেড়ে ডালিয়া দিন। নুন, চিনি দিন। জল দিয়ে ১টা সিটি দিন। নামিয়ে ধনেপাতাকুচি, ভাজা বাদাম ও লেবুর রস ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

## মশলা থেপলা

**উপকরণ**: আটা ১ কাপ, বেসন ৪ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কা ২টো (কুচানো), কসুরি মেথিপাতা ১ টেবলচামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদা-রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, হিং ১ চিমটি, গোটা জিরে ১/২ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, তেল পরিমাণমতো।



মশলা থেপলা

**প্রণালী**: বড় বাটিতে আটা ও সব মশলা মিশিয়ে ১ টেবলচামচ তেল ও পরিমাণমতো জল দিয়ে মেখে নিন। মাখা হলে ১৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। তারপর লেচি কেটে বেলে নিন। তাওয়ায় সেঁকে অল্প তেল দিয়ে ভেজে নিন। রায়তার সঙ্গে সার্ভ করুন।

**যোগাযোগ**: ৯৪৩৩৬১০৩৮৩

**ছবি**: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


যেমন স্বাদ, তেমনি গন্ধ আর দারুণ ঝাঁঝ -
সানরাইজ-এর ওপর আমার দারুণ ভরসা ।। আর তাই বাড়িতে আমি সানরাইজ মশলা তো ব্যবহার করতামই, আর এখন সানরাইজ সর্ষের তেল-ও ব্যবহার করি ।। যেমন স্বাদ, তেমনি গন্ধ আর দারুণ ঝাঁঝ - কাঠের ঘানির ১০০% খাঁটি সর্ষের তেল ।।
আপনিও ব্যবহার করুন ।।
সানরাইজ®
সর্ষের তেল
GRADE-I
AGMARK
SEAL OF PURITY
SUNRISE®
PURE
কাঠের ঘানির ১০০% খাঁটি সর্ষের তেল
www.strategyadvertising.co.in



তৈলাক্ত ত্বকে ব্রণর সমস্যা কিংবা মুখে কালো দাগ— যথাযথ যত্নে ত্বকের হাজারও সমস্যার সমাধান সম্ভব। ত্বকের যত্নের ঘরোয়া উপায় জানাচ্ছেন বিউটি এক্সপার্ট শেহনাজ় হুসেন।

# ঘরোয়া উপায়ে ত্বকের যত্ন



■ আমার ত্বক তৈলাক্ত। আমি খুব ব্রণর সমস্যায় ভুগি। ব্রণ সেরে যাওয়ার পরও গালে দাগ থেকে যায়। কী করে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাব?

*চন্দ্রাণী ঘোষ, দুর্গাপুর*

দিনে দু'বার (সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শুতে যাওয়ার আগে) মেডিকেটেড সাবান দিয়ে মুখ ধোবেন। ধোওয়ার পরে তুলোয় অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন নিয়ে মুখ মুছে নিন। চন্দনগুঁড়োর সঙ্গে সামান্য গোলাপজল মিশিয়ে ব্রণর উপর নিয়মিত লাগান। ১৫ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। এর পাশাপাশি আর একটা উপায়ও ট্রাই করে দেখতে পারেন। একমুঠো নিমপাতা জলে ভাল করে ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে ছেঁকে নিয়ে মুখ ধুতে পারেন। আর নিমপাতাগুলো বেটে পেস্ট তৈরি করে মুখে লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। উপকার পাবেন।

■ আমার বয়স ২৭ বছর। আমার মুখে অনেক কালো দাগ আছে। দেখতে খারাপ লাগে। কী করলে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাব?

*জয়স্মিতা বন্দ্যোপাধ্যায়, নদীয়া*

রোদে বেরনোর আগে অবশ্যই উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগাবেন। এর পাশাপাশি চালের গুঁড়ি ও দই একসঙ্গে মিশিয়ে স্ক্রাবার তৈরি করে নিন। সপ্তাহে দু'দিন এই স্ক্রাবার মুখে (বিশেষ করে মুখের কালো দাগগুলোর উপর) লাগিয়ে নিন। তারপর হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ ঘষুন। কয়েকমিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। আপনি সপ্তাহে দু'দিন ফেস মাস্কও লাগাতে পারেন। দু'চা-চামচ ওটমিল, এক চা-চামচ আমন্ডগুঁড়ো, মধু, দই, লেবুর রস একসঙ্গে মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে নিন। আধঘন্টা পর ধুয়ে নিন। এতে মুখের কালো দাগ আনেক হালকা হয়ে যাবে সঙ্গে জেল্লাও বাড়বে।

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in


OSHEA
HERBALS
the ultimate
FACEWASH
blemish
acne pimple
acne
dryness blemish
fairness
your daily care
OSHEA HERBALS Neempure ANTI ACNE & PIMPLE FACEWASH
OSHEA HERBALS Papayaclean ANTI BLEMISHES FACEWASH
OSHEA HERBALS Glopure FAIRNESS FACEWASH
OSHEA HERBALS Aloepure FACEWASH
HELPLINE : 98040 33333
BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055.
For any queries :
type OSHEA<Your Problems> and send it to 98040 33333.
E-mail : care@osheaherbals.com.
Visit us at : www.osheaherbals.com,
TV PROGRAMME : ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am
CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm.
আপনার ত্বকের দৈনিক পরিচর্যা
ভেষজ গুণে সমৃদ্ধ এই ফেশওয়াসগুলি অয়েলি, ড্রাই, নরম্যাল ও কম্বিনেশন ত্বকে ব্যবহার উপযোগি। এই ফেশওয়াসগুলি ত্বককে টোনিং, রিফ্রেসিং, ময়েশ্চারাইজিং ও রিভাইটালাইজ করে ত্বকের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে। দিনে দুইবার ব্যবহার করা আবশ্যক।





সবুজ নি লেংথ ড্রেস

ফিটেড গ্রিন ট্রাউজার্স

# গো গ্রিন

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমার বয়স ২২ বছর। আমার কলেজ বিউটি কনটেস্টের আয়োজন করছে। এই মরশুমের ট্রেন্ড অনুযায়ী ছবি তুলে জমা দিতে হবে। কীরকম রং বা পোশাক পরা উচিত বুঝতে পারছি না। আমার স্কিন টোন ডাস্কি। টিপস পেলে ভাল হয়।

*তৃণা সিংহ, বেলেঘাটা*

এই সিজ়ন মানে বর্ষাকালে আপনি রং নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট


www.sencogoldanddiamonds.com
SENCO GOLD®
-নতুন তুমি-
রোজ নতুন
রোজ নজরকাড়া
COLLECTION STARTS FROM ₹9,000
24X7
DIAMOND JEWELLERY
'YOU' PENDANT
Dyuti
Collection
কলকাতা শোরুমঃ গড়িয়াহাট মেগাশপ 03324197573, 9874074895 • মৌলালী মেগাশপ 03322847811/7812 • বউবাজার (বউবাজার হাই স্কুলের নীচে) 03322419022/7958 • বউবাজার (ব্যাঙ্ক অফ ইন্ডিয়ার বিপরীতে) 03340661000 • যাদবপুর মেগাশপ (সুলেখা বাস স্টপের কাছে) 03340664000/4003/4004/4005 • লেক মার্কেট মেগাশপ 03324669407/ 9408 • বেহালা মেগাশপ 03365005292/93 • হাওড়া ময়দান মেগাশপ 03365003612 • ডালহৌসী মেগাশপ (পাসপোর্ট অফিসের পাশে) 03364534212 • বারাসত 03325844961 • গড়িয়াহাট (গসিপ স্টোর) 03324408445/5687 • কাঁচরাপাড়া (হালিশহর) 03325850103 • শ্যামবাজার 03325553740/ 25308138 • গড়িয়া 03324300236 • বারুইপুর 03324230027 • সোদপুর 03325657777/6666 • বাগুইআটি 03365001956/9874027019
পূর্ব ভারতের শোরুমঃ আরামবাগ 03211256270 • আসানসোল 03412316090 • ব্যারাকপুর 65480838 • বর্ধমান 03422568400 • বর্ধমান (ফেদার গোল্ড) 03422664536 • বোলপুর 03463252354 • বাঁকুড়া 03242240122 • বহরমপুর 03482258437 • চুঁচুড়া 26811944 • কোচবিহার 03582229545 • ডানকুনি 03212 269666 • দুর্গাপুর, বেনাচিতি 03432584506 • দুর্গাপুর বেনাচিতি (এক্সক্লুসিভ সিলভার কাউন্টার) 03432584505 • দুর্গাপুর (সিটি সেন্টার)0343 3209224/ 2542526 • দুর্গাপুর (স্টেশন বাজার) 03432550143/44 • ধানবাদ 03262300374/75 • ঘাটাল 9007993068 • জলপাইগুড়ি 03561222286 • কাঁথি 03220257999 • কাটোয়া 03453255581 • খড়দহ 03325235272 • কোলাঘাট 03228256140 • কৃষ্ণনগর (পাত্র বাজার) 03472223325 • মালদা 03512256655 • নবদ্বীপ 03472242212 • রায়গঞ্জ (থানা রোড উকিলপাড়া) 03523242323 • রামপুরহাট 03461255752 • রাণীগঞ্জ (এন.এস.সি বোস রোড) 03412442700 • শ্রীরামপুর 03326628497 • শিলিগুড়ি 03532520421 • সিউড়ী 03462250061 • তমলুক 03228266251 • উত্তরপাড়া 03326642933 • পুরুলিয়া 03252222881/9434001775 • ভুবনেশ্বর 0674 2744470/80 • শিলচর 03842230017 ভোপাল শোরুমঃ 0755 2440551 দিল্লী শোরুমঃ 011 42414500/41555700/4155 5710 পাটনা শোরুমঃ 09608917721/09608136236 মুম্বই শোরুমঃ 022 2624 1707
Power of Trust
সেনকো গোল্ডঃ ভারতের গয়না প্রস্তুতকারক বিভাগে এক অন্যতম বিশ্বস্ত কোম্পানী
SencoGoldIndia • Helpline: 03340215038 • For franchise contact: +91 9874027010, 9874027016




করতে পারেন। তার মধ্যে গ্রিন হট ফেভারিট। আর যেহেতু আপনার স্কিন টোন ডাস্কি, তাই সবুজ আপনাকে ভাল মানাবে। সবুজের বিভিন্ন শেড ট্রাই করুন। মস গ্রিন ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে মিউটেড শেডের টপ পরতে পারেন। উজ্জ্বল সবুজ ড্রেসও ভাল অপশন। আর শুধু পোশাকই কেন, কনটেস্টে আলাদা নজর কাড়তে একটু অন্যরকম ভাবুন। অ্যাকসেসরিজ়েও থাকতে পারে সবুজের ছোঁয়া।

মডেল: ইনা
মেক-আপ: অনিরুদ্ধ চাকলাদার
ফোন: ৯৮৩০০৩৯৬৯৯
গ্রিন ট্রাউজ়ার্স, মিউটেড টপ, টি গ্রিন ড্রেস ও ব্যাগ: এম্পোরিও আরমানি, কোয়েস্ট মল
ফোন: ৪০০০৪৬৪০
সবুজ নি লেংথ ড্রেস: অ্যান্ড, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড, ফোন: ৩১৯০৩১৩০
ছবি: সোমনাথ রায়



sati Exotica
Colours, patterns, motifs never imagined before - Sati's new range of saris is simply irresistible!
sati
A bewitching world of saris wrapped in nature
satitex



কাফতা মেশওয়ি

সানন্দা রান্নাবান্না ২

# শেফস স্পেশাল





'মেজ়ে, গ্লোবাল কিচেন' রেস্তরাঁর শেফ দি পার্টি কানু বসু শেয়ার করলেন স্যালাড থেকে শুরু করে মেন কোর্সের তিনটি জিভে জল আনা রেসিপি।

## কাফতা মেশওয়ি

**উপকরণ**: মাটন কিমা ১০০ গ্রাম, মাটন ফ্যাট (চর্বি) ৮ গ্রাম, পার্সলে ৬ গ্রাম (কুচানো), আদা ৮ গ্রাম (বাটা), রসুন ৫ গ্রাম (কুচানো), পেঁয়াজ ১৫ গ্রাম (কুচানো), জায়ফলগুঁড়ো ২ গ্রাম, রেড বেলপেপার ৮ গ্রাম (কুচানো), পুদিনাপাতা ৯ গ্রাম (কুচানো), ধনেগুঁড়ো ৬ গ্রাম, জিরেগুঁড়ো ৪ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, রিফাইনড অয়েল পরিমাণমতো, **পরিবেশনের জন্য**: স্যালাড, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই ও পিটা ব্রেড পরিমাণমতো ।

**প্রণালী**: পাত্রে মাটন কিমা ও ফ্যাট নিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এতে একে একে আদাবাটা, জায়ফলগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, নুন, পেঁয়াজকুচি ও বেলপেপারকুচি দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। মিশ্রণটি অল্প অল্প করে হাতে নিয়ে হালকা হাতে সামান্য চেপে টিকিয়ার আকারে গড়ে নিন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে টিকিয়াগুলো দিয়ে ভেজে নিন। দু'পিঠ বাদামি হলে তুলে আলাদা করে রাখুন। সবশেষে উপরে পেঁয়াজ রিং ও পার্সলেকুচি ছড়িয়ে ফ্রেঞ্চ ফ্রাই, স্যালাড ও পিটা ব্রেডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



## শিশ তাওক

**উপকরণ**: বোনলেস চিকেন ১৬০ গ্রাম (ছোট টুকরো করা), দই ২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ৫ গ্রাম, টোম্যাটো ৬ গ্রাম (বাটা), প্যাপরিকা পাউডার ৪ গ্রাম, লেবুর রস ১ চা-চামচ, রসুন ২ কোয়া (কুচানো), আদাবাটা ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, মাখন সামান্য, **স্যালাড তৈরির জন্য**: শসা, টোম্যাটো, পেঁয়াজ পরিমাণমতো (টুকরো করা) **পরিবেশনের জন্য**: ফ্রেঞ্চ ফ্রাই ও পিটা ব্রেড পরিমাণমতো।

**প্রণালী**: একটা বাটিতে দই নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। অন্য একটা বড় বাটিতে চিকেন নিয়ে এতে ফেটানো দই মিশিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। দই মাখানো চিকেনে একে একে গরমমশলাগুঁড়ো, টোম্যাটো পেস্ট, লেবুর রস, রসুনকুচি,


শিশ তাওক

প্যাপরিকা পাউডার ও আদাবাটা দিন। আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। মশলা মাখানো চিকেন ফ্রিজে ৩০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। ফ্রিজ থেকে বের করে নুন মেশান। এবার কাঠের স্কিউয়ারে কিছুটা দূরত্বে মশলা মাখানো চিকেনগুলো আস্তে আস্তে গেঁথে দিন। একটা স্কিউয়ারে চারটে করে চিকেনের টুকরো গাঁথুন। আভেন ১৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে রাখুন। আভেনে চিকেনসহ স্কিউয়ারগুলো দিয়ে পাঁচমিনিট গ্রিল করে নিন। আভেন থেকে বার করে সামান্য মাখন ব্রাশ করে নিন। আরও পাঁচ মিনিট গ্রিল করুন। তৈরি শিশ তাওক। আভেন থেকে সাবধানে বের করে প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে স্যালাড, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই ও পিটা ব্রেডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

## ফেতু স্যালাড

**উপকরণ:** শসা ১ টা (মাঝারি মাপের), টোম্যাটো ২ টো, মুলো ১ টা (ছোট মাপের), লেটুস পরিমাণমতো (কুচানো), রসুন ২ কোয়া (কুচানো), অলিভ অয়েল ৩ চা-চামচ, পিটা ব্রেড ১ টা, নুন স্বাদমতো, পেঁয়াজশাক ৩ –৪ টে, প্যাপরিকা পাউডার $^{১}/_{২}$ চা-চামচ, পুদিনাপাতা কয়েকটা।

**প্রণালী:** শসা খোসা ছাড়িয়ে লম্বা করে কেটে নিন। টোম্যাটোর দানা ফেলে লম্বা করে কেটে নিন। মুলো ভাল করে ধুয়ে ছোট ছোট টুকরো করে কেটে আলাদা করে রাখুন। পেঁয়াজকলি এক ইঞ্চি মাপে কেটে নিন। পিটা ব্রেড ছুরি দিয়ে কেটে ছোট ছোট টুকরো করে নিন। এবার একটা বড় পাত্রে একে একে শসাকুচি, টোম্যাটোকুচি, পিটা ব্রেডেরটুকরো, লেটুসকুচি, পেঁয়াজশাককুচি, রসুনকুচি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। নুন ও অলিভ অয়েল দিন। আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। সবশেষে উপরে সামান্য প্যাপরিকা পাউডার ও পুদিনা পাতা দিয়ে পরিবেশন করুন।


ফেতু স্যালাড

যোগাযোগ: ০৩৩- ৪০৩৩৩২২৯
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



# বিরিয়ানি খান, ক্ষতি নেই!

খাওয়ার সময় রিল্যাক্সড থাকাটা জরুরি, না হলে একটা আপেল খেলেও ওজন বাড়তে পারে। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

সামনেই বিয়েবাড়ি, পার্টি বা গেট টুগেদার। মেনুতে কোর্মা, কালিয়া, পোলাও,মিষ্টি তো থাকবেই। ওজন বাড়ার ভয়ে কি খাবেন না? আর তা বলবেনই বা কীভাবে? বারণ কেউ শুনবে না। ভাববে আপনি আদিখ্যেতা করছেন। আর সত্যিই আপনার বন্ধু যদি খুব যত্নের সঙ্গে কাবাব, বিরিয়ানি বানান, না খাওয়ার অজুহাত কী দেবেন। ডায়েটে আছি বললে মানবে না, আবার পেট ব্যথার নাটক করাটাও বাড়াবাড়ি। শুধুমাত্র খাওয়ার ভয়ে পার্টিতে যাবেন না, তা তো হতে পারে না। হ্যাঁ, কাজের অজুহাত বা শরীরের খারাপের বাহানার দিতেই পারেন কিন্তু সেটা কি উচিত হবে? খাওয়ার ভয়ে পালিয়ে যাওয়া মোটেই বুদ্ধিমানের কাজ নয়। তার চেয়ে নিজের সবচেয়ে ভাল বন্ধুর শরন্নাপন্ন হওয়া ঢের ভাল। নিশ্চয় স্কুল-কলেজের বন্ধুদের কথা ভাবছেন। তারা তো ভাল বন্ধু নিশ্চয়, কিন্তু বেস্ট ফ্রেন্ড অবশ্যই আপনার শরীর। যদি আপনার শরীরকে কোনও দায়িত্ব দেন, জানবেন তা পূরণ হবেই। ইওর বডি লাইকস টু বি টেকেন ইনটু কনফিডেন্স। শরীরের উপর আস্থা রাখলে শরীরই ফ্যাটি খাবার খাওয়ার জন্যে নিজেকে প্রস্তুত করে নেবে। শরীর যদি বুঝতে পারে যে আগামী কয়েকদিন আপনাকে বেশি খাবার, ফ্যাটি খাবার খেতে হবে তা হলে, সেও বেশি পরিমাণে ডাইজেস্টিভ জুস, এনজ়াইম নিঃসৃত করবে। ফলে মেটাবলিক রেট বেড়ে যাবে। খাবার অনেক তাড়াতাড়ি হজম হবে। বুঝতেই পারছেন শরীর যদি তৈরি থাকে তা হলে আপনি বিরিয়ানি বা রসগোল্লা যাই খান না কেন ক্যালরির ভয় আপনাকে তাড়া করবে না। পরীক্ষার আগে যেরকম তৈরি হতে হয়, ঠিক তেমনই শরীরকে আগাম পরিস্থিতির সম্পর্কে জানানো জরুরি। যদি তা না করেন এবং শেষমুহূর্তে প্রচুর খেয়ে ফেলেন, তা হলে শরীর তা সইবে কেন। স্বাভাবিক মেটাবলিজ়ম ক্ষতিগ্রস্ত হবে এবং তখন যাই খান না কেন ফ্যাট হিসেবে শরীরে জমে যাবে। আসলে স্ট্রেসড থাকলে এক টুকরো আপেল খেলেও শরীরে লাগবে।

আগেও বলেছি খাওয়াটা একটা প্রসেস। শুধু শারীরিক নয়, মানসিকও। আর তাই খাওয়ার সময় রিল্যাক্সড থাকাটা বাঞ্ছনীয়। পেস্ট্রি খাওয়ার সময় অপরাধবোধে ভোগেন বা চকোলেটে কামড় দেওয়ার পর মনে হয় ইস! কী করলাম, তা হলে ক্যালরি শরীরে লাগবেই। তাই যাই খান না কেন শান্ত হয়ে খান। এতে খাবারের সমস্ত নিউট্রেয়েন্ট শরীরে প্রবেশ করে কিন্তু ফ্যাট হিসেবে স্টোরড হয় না। অমুক পার্টি বা তমুক বিয়েবাড়িতে খেতে হবে ভেবে দুশ্চিন্তা করলে কিন্তু শরীরের স্বাভাবিক মেটাবলিক প্রক্রিয়া ব্যাহত হবে। শরীরে কর্টিজ়ল হরমোন নিঃসৃত হবে ও ফ্যাট বার্ন হবে না। ফলে সমস্ত ক্যালরি ফ্যাট হিসেবে শরীরের বিভিন্ন অংশে জমা হবে। ক্রমশ ফ্যাটের পরিমাণ বাড়তেই থাকবে। আর তা কমানোর জন্যে আপনাকে দুগুণ ডায়েটিং আর এক্সারসাইজ় করতে হবে। তাই বলি, খাওয়ার আগে থেকে তা নিয়ে বেশি ভাবনাচিন্তা করবেন না। ক্যালরি গুণে খেতে বসলেই বিপত্তি। বরং যখন যা খাবেন ভালবেসে খান। শরীর-মনকে তৈরি রাখুন, দেখবেন ফিট থাকতে কেউ আটকাতে পারবে না।



**মডেল:** অম্বালিকা
**মেক-আপ:** স্বরূপ
**ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
**পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০,
**ছবি:** অমিত দাস



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে **ই মেল করুন:**
sananda@abp.in



একমাত্র কুচিনা!
এই প্রথম চিমনী যাতে আছে
autoclean
ভারতীয় রন্ধনশৈলীর পক্ষে কার্যকরী
KUTCHINA FIEONA
Auto Clean Technology
Filter Free Transparent Oil Collector
Teflon Coated Metallic Blower
Noiseless Operation
Zero Maintenance
OPUL
Suction:700m3/hr
Body Dimension
(L 600 x W 500 x H 140mm)
TOPAZ
• High Suction Capacity
• 2nd Generation Auto Clean (Water)
ARC
• Time Tested Model
• 1st Generation Auto Clean (Water)
HB 3BG EXCEL
• Designer Knob
• Cast Iron Pan Support
• Presence Mirror Edge
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
HB 4BK EXCEL
• Designer Knob
• Cast Iron Pan Support
• Works In Both LPG & NG Gas
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
HB 3BL EXCEL
• Designer Knob
• Cast Iron Pan Support
• Works In Both LPG & NG Gas
• Mechanical Off Timer For Auto Cut
www.kutchina.com | E-mail : enquiry@kutchina.com | Like us at
BAJORIA APPLIANCES PVT. LTD.:
Bajoria Tower, 20 Chinar Park, Rajarhat, Gopalpur, Kolkata-700157,
Near VIP Road Haldiram, City Centre-II
SMS 'Kutchina' to 57333 | Toll Free: 1800 2000 199 | Customer Care No.: 033 4005 5005
Enquiry Timing: Mon-Fri 10.30 am-6.30 pm, Sat 10.30 am-3.30 pm
KUTCHINA®
Kitchen solutions and... beyond
basecampind.com





ডালের রসবড়া

# পাঠিকার রান্নাঘর

শেষপাতে মিষ্টি না হলে খাওয়াদাওয়ার ষোলোকলা মোটেও পূর্ণ হয় না! আর যদি সেটি হয় ভাজা মিষ্টি, তাহলে তো পরম অমৃত। ভাজা মিষ্টির চারটি রেসিপি রইল আপনাদের জন্য...

বুলা পাল

যে কোনও উৎসবে-অনুষ্ঠানে বা ভূরিভোজের পরে শেষপাতে মিষ্টি অপরিহার্য। রসে ডোবানো বা ছানায় গড়া—যে কোনও রূপে, যে কোনও আকারেই সে পরম উপাদেয়। তবে মিষ্টি খেতে যে সবসময় দোকানে ছুটতে হবে, তা নয়। বাড়িতেও বানিয়ে ফেলা যায় পরম আদরের বস্তুটিকে! ঘিয়ে ভাজা লালচে-সোনালি রঙা মিষ্টি দেখলে কী আর লোভ সংবরণ করা যায়!

## ডালের রসবড়া

**উপকরণ:** কলাই ডাল ২০০ গ্রাম, ক্ষীর ১০০ গ্রাম, চিনি ২ $^{১}/_{২}$ কাপ, মৌরি ১ চা-চামচ, সাদাতেল (ভাজার জন্য), জল পরিমাণমতো।
**প্রণালী:** কলাই ডাল সারারাত ভিজিয়ে পরেরদিন মিহি করে বেটে ফেটিয়ে নিন যতক্ষণ না পুরোপুরি মসৃণ হয়ে যাচ্ছে। ক্ষীর ও চিনি মেশান। আবার ফেটাতে থাকুন। ঘন হয়ে গেলে মিশ্রণটি থেকে বড়ার আকারে গড়ে নিন। প্যানে

ক্ষীর পুলি




ছানা ভাজা

তেল গরম করুন। বড়াগুলো দিন। সোনালি রং ধরলে নামিয়ে রাখুন। প্যানে চিনির রস তৈরি করুন। বড়া চিনির রসে ডুবিয়ে রাখুন। রস ঢুকে গেলে পরিবেশন করুন।

## ক্ষীর পুলি

**উপকরণ:** ময়দা ৫০০ গ্রাম, ঘি ২৫০ গ্রাম, ক্ষীর ২৫০ গ্রাম, নারকেল ২ কাপ (কুরানো), ছোট এলাচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, চিনি ২ কাপ, গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, জল পরিমাণমতো।

**প্রণালী:** ময়দায় ঘি মিশিয়ে মেখে নিন। শুকনো খোলায় কুরানো নারকেলের সঙ্গে ক্ষীর ও এক কাপ চিনি মিশিয়ে পাক দিতে থাকুন যতক্ষণ না লালচে রং ধরছে। নামিয়ে আলাদা পাত্রে তুলে গোলমরিচগুঁড়ো ছড়িয়ে দেবেন। পুর তৈরি হয়ে গেল। মেখে রাখা ময়দা থেকে লেচি কেটে হাত দিয়ে চ্যাপ্টা আকারে গড়ে নিন। ক্ষীর-নারকেলের পুর ভরে পুলির আকারে গড়ে নিন। প্যানে চিনি ও জল দিয়ে ফুটিয়ে চিনির ঘন রস তৈরি করে রাখুন। আর একটি প্যানে ঘি গরম করুন। পুরভরা পুলিগুলো ডুবো তেলে ভাজুন। রং ধরলে চিনির রসে পুলিগুলো ফেলে দিন। রস ভাল করে ঢুকে গেলে পরিবেশন করুন ক্ষীর পুলি।

## ছানা ভাজা

**উপকরণ:** ছানা ২৫০ গ্রাম, চিনিরগুঁড়ো ৫০ গ্রাম, তিল ১ চা-চামচ, চিনি ২ কাপ (রসের জন্য), ঘি (ভাজার জন্য), জল প্রয়োজনমতো।

**প্রণালী:** ছানা ও চিনিরগুঁড়ো মিশিয়ে মাখুন। পাত্রে পুরো মিশ্রণটি ছড়িয়ে দিন। ছোট ছোট চৌকো আকারে লেচি কেটে নিন। প্যানে ঘি গরম করুন। তাতে ছানার লেচিগুলো দিয়ে ঢিমে আঁচে ভাজুন। লালচে রং ধরবে। প্যানে চিনির রস তৈরি করুন। ভাজা লেচিগুলো রসে ডুবিয়ে রাখুন। নরম হলে পরিবেশ করুন।

## সুজির মিষ্টি

**উপকরণ:** চিনিরগুঁড়ো ২০০ গ্রাম, কাজুবাদাম-কিশমিশ (এক টেবলচামচ করে), নারকেল কুরানো ১ কাপ, দুধ ১ কাপ, ময়দা ১ কাপ, আটা ১ কাপ, সুজি ২ চা-চামচ, ঘি ১০০ গ্রাম, খোয়াক্ষীর $^1/_2$ কাপ, সাদাতেল পরিমাণমতো।

**প্রণালী:** আটা ও ময়দা একসঙ্গে মিশিয়ে তাতে ঘি দিয়ে ময়ান দিন। মিশ্রণে সুজি, চিনি, নারকেল কুরানো ও খোয়াক্ষীর, কাজু ও কিশমিশের টুকরো মিশিয়ে দিন। সব উপকরণ ভাল করে মেখে এরমধ্যে পরিমাণমতো দুধ দিন। ভাল করে মাখতে থাকুন যতক্ষণ না মিশ্রণটি শক্ত হয়ে আসছে। এবার মিশ্রণ থেকে ইচ্ছেমতো আকারে লেচি কেটে নিন। প্যানে তেল গরম করুন। তাতে সুজির লেচিগুলো ভেজে নিন। লালচে রং ধরলে আলাদা পাত্রে তুলে উপরে খোয়াক্ষীর ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।


সুজির মিষ্টি

যোগাযোগ: ৯৮৩০১০৮৬৭৯
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in

# প্রেমিক সবসময় ঘনিষ্ঠ হতে চায়

সম্পর্ক ধরে রাখতে গেলে একে অপরের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হওয়া যেমন প্রয়োজন, তেমনই কোনও জিনিস অত্যধিক হতে থাকলে, সম্পর্কের চার্ম নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

**একটি ছেলের সঙ্গে দু'বছরের সম্পর্ক। ইতিমধ্যেই আমরা বেশ কয়েকবার শারীরিকভাবেও মিলিত হয়েছি। আমার মনে হয়, শারীরিক মিলনের তাগিদটা আমার তুলনায় আমার পার্টনারের বেশি। যখনই একসঙ্গে কোথাও বেরোই, আমার সঙ্গী আমার হাত বা কোমর জড়িয়ে ধরে। কোনও পার্কে বসলে হঠাৎ হঠাৎ চুম্বন করে। ও একা থাকে। ছুটির দিনে ফাঁকা ফ্ল্যাটে আমরা প্রায়ই মিলিত হই। প্রথম প্রথম আমি বিষয়টি উপভোগ করলেও, এখন আমার মনে হয় আমার পার্টনার সেক্স বিষয়টি নিয়ে প্রচণ্ড অবসেসড। এ ব্যাপারে প্রশ্ন করলেই বলে, যে কোনও স্বাস্থ্যকর সম্পর্কের এটাই লক্ষণ! এমনিতে ও ভীষণ কেয়ারিং। তবে সবসময় অত্যধিক ঘনিষ্ঠতা আমার ভাল লাগে না। ওর সঙ্গে কথা বলেও বোঝাতে পারছি না। রাস্তাঘাটে অস্বস্তি বোধ করি। কী করব?**

*নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, শিয়ালদহ*

সাধারণত এটা মনে করা হয় যে মেয়েদের তুলনায় পুরুষদের যৌন উত্তেজনা অনেক বেশি থাকে। একটু আধটু আদর, একে অপরের সঙ্গে খুনসুটি যেমন সুস্থ সম্পর্ক ধরে রাখতে প্রয়োজন, তেমনই কোনও জিনিস অত্যধিক হতে থাকলে সম্পর্কের চার্ম নষ্ট হয়ে যেতে বাধ্য। আপনার সঙ্গীকে সেটা বোঝান। এও বলুন যে, কিছু কিছু জিনিস ভবিষ্যতের জন্য তুলে রাখা ভাল। রাস্তাঘাটে বা যে কোনও পাবলিক প্লেসে এরকম আচরণ করলে সেটা খুবই দৃষ্টিকটু লাগে। সেই বোধটা ওঁর মধ্যে আনা জরুরি। ওঁর সঙ্গে খুব একটা ফাঁকা জায়গায় দেখা না করে কোনও কফিশপ বা রেস্তরাঁয় দেখা করুন। একসঙ্গে শপিং করতে যেতে পারেন। তবে মাঝেমধ্যে আপনার ইচ্ছে অনুযায়ী, কোনও নিরিবিলি জায়গায় ছুটি কাটাতে যেতেই পারেন। আপনাদের সম্পর্কের বয়স মোটে দুই। তাই নতুন সম্পর্কের উত্তেজনায় উনি হয়তো এরকম করছেন। ওঁর উপর একটু আধটু নজর রেখে দেখতে পারেন, পর্নোগ্রাফি বা ওই জাতীয় বিষয়ে ওঁর উৎসাহ আছে কি না। সেক্স নিয়ে অবসেশন থাকলে এরকম কিছু বদভ্যেস থাকা স্বাভাবিক। যদি না থাকে, তাহলে খোলাখুলি আলোচনা করে সমস্যার সমাধান করুন।



**কয়েক মাস হল আমার বয়ফ্রেন্ডকে বিয়ে করে সেটলড হয়েছি। বিয়ের আগে আমরা একে অপরের বেস্ট ফ্রেন্ড ছিলাম। রোম্যান্টিক সম্পর্কের থেকেও বন্ধুত্ব তখন আমাদের প্রায়োরিটি ছিল। আমাদের মধ্যে সেরকম কোনও শারীরিক সম্পর্কও ছিল না। কিন্তু বিয়ের কয়েক মাসের মধ্যেই দেখছি ও উদ্দাম শারীরিক মিলনে বিশ্বাসী। হঠাৎ করে মানুষটা বদলে গেল কি না, সেই আশঙ্কায় আছি।**

*নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, সল্টলেক*

বিয়ের আগে যেহেতু সম্পর্কে সামাজিক তকমা ছিল না, তাই হয়তো তখন আপনার বয়ফ্রেন্ড শারীরিক সম্পর্ক করার কথা ভাবেননি। হয়তো ওঁর মধ্যে ওয়াইল্ড সাইড তখন থেকেই বিদ্যমান ছিল। এ নিয়ে অহেতুক ভেবে লাভ নেই। তবে খেয়াল রাখুন, আপনার স্বামী শুধুই শরীরসর্বস্ব সম্পর্ক চান কি না। এক একজন মানুষের ভালবাসা প্রকাশের ভঙ্গি এক একরকম। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রে আবেগ হয়তো অনেক বেশি লাগামছাড়া। যদি উনি আপনার অনিচ্ছে সত্ত্বেও জোর করেন মিলিত হতে, তাহলে অবশ্যই প্রতিবাদ করুন। না হলে, এ বিষয় নিয়ে ভাবার খুব একটা প্রয়োজন নেই। সম্পর্কের উষ্ণতা ধরে রাখতে একে অপরের সঙ্গে মিষ্টি সময় কাটানোও যে জরুরি, সেটা ওঁকে বোঝান। উনি বুঝতে পারবেন।

**আমাদের বিয়ে হয়েছে ৭ বছর। স্বামী কথায় কথায় অত্যন্ত রেগে যান। আমাদের একটি তিন বছরের সন্তান আছে। বাড়িতে অশান্তি তার উপরেও প্রভাব ফেলে। শ্বশুরবাড়ির কাউকেই এ ব্যাপারে তেমন পাশে পাইনি। শাশুড়ি মাঝেমধ্যে হালকা প্রতিবাদ করলেও, বেশিরভাগ সময়েই ছেলের পক্ষ নেন। আমি নিজে কোনও চাকরি করি না। তাই আর্থিক স্বনির্ভরতা নেই। আমার বাবা-মাও নেই। ফলে বাপের বাড়ির পক্ষ থেকেও সাহায্য করার মতো কেউ নেই। মাঝেমাঝে খুব ডিপ্রেসড লাগে। কী করব?**

*অন্তরা, হাওড়া*

রাগ আসলে জমে থাকা হতাশার তাৎক্ষণিক বহিঃপ্রকাশ। যখন আপনার স্বামীর মুড ভাল থাকে, তখন ওঁর সঙ্গে কথা বলে জানার চেষ্টা করুন ওঁর কোথায় সমস্যা রয়েছে। চেষ্টা করে দেখুন, যদি কিছুটা হলেও ওঁর সমস্যার সমাধান করতে পারেন। ওঁকে বোঝান আপনাদের সন্তানের স্বার্থে অশান্তি করা একেবারেই কাম্য নয়। রাগ মাত্রাছাড়া হলে কাউন্সেলিংয়ের দরকার হতে পারে। আপনি নিজে স্বনির্ভর হওয়ার চেষ্টা করুন। হোম বিজনেস বা হাতের কাজ করেও স্বনির্ভর হওয়া যায়। তবে স্বামী যদি শারীরিক বা মৌখিকভাবে হেনস্থা করেন, তাহলে অবশ্যই আইনি সাহায্য নেওয়ার কথা ভেবে দেখবেন।

**উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়**



# বসের সঙ্গে মতবিরোধ

বসের সঙ্গে মতাবিরোধ কীভাবে সামলাবেন? জরুরি পরামর্শ।

অফিসে কাজের ক্ষেত্রে বা কোনও ডিসিশন নেওয়ার ক্ষেত্রে অনেকসময় বসের সঙ্গে মতপার্থক্য হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে পজ়িটিভ অ্যাপ্রোচ নিয়ে ব্যাপারটা সামলানোই কিন্তু বুদ্ধিমানের কাজ।

বসের সঙ্গে কাজ নিয়ে যতই মতবিরোধ হোক না কেন, কখনও নিজের সংযম হারাবেন না। তর্কাতর্কিতে যাবেন না বা রাগের মাথায় বসকে কখনই খারাপ কথা বলবেন না। কারণ, রাগের মাথায় আমরা এমন অনেক কিছু বলে ফেলি যা নিয়ে পরে আফশোস হয়। কিন্তু এর থেকে আপনার প্রতি বসের নেগেটিভ মনোভাব তৈরি হতে পারে। যার সরাসরি প্রভাব পড়ে কাজের উপরে, কখনও বা আপনার কেরিয়ারের উপর। তাই একটু বিচক্ষণতার সঙ্গে পরিস্থিতি সামলানোর চেষ্টা করুন। বসের সঙ্গে যতই বিতর্ক হোক না কেন, মাথা গরম করবেন না। ঠান্ডা মাথায় নিজের মনেই পরিস্থিতিটা বিশ্লেষণ করে নিন। রাগের কথা ভুলে কী কারণে বসের সঙ্গে মতবিরোধ হচ্ছে তা খুঁজে বার করার চেষ্টা করুন। কারণটা বার করতে পারলেই দেখবেন ব্যাপারটা সহজ হয়ে গেছে। অনেক সময় উত্তেজনার বশে আমরা কোনও সমস্যার উল্টোদিকটা দেখতে পাই না। বসের দৃষ্টিকোণ থেকেও ব্যাপারটা ভাবুন। শান্তভাবে যুক্তি সহকারে আপনার কথা বসকে বুঝিয়ে বলুন। আপনার মধ্যে দৃঢ়তার পরিচয় পেলে আপনার বসও আপনার কথা ভেবে দেখবেন। যদি দেখেন আপনার দিক থেকেই ভুল রয়ে গেছে তাহলে ক্ষমা চেয়ে নিন।



# বাচ্চাদের ডায়েট প্ল্যান

আপনার বাচ্চা কী বাড়ির খাবার খেতে চায় না? খাওয়া নিয়ে বায়নাক্কা লেগেই থাকে? রইল বাচ্চাদের হেলদি ডায়েট প্ল্যান।

আমার মেয়ের বয়স আট বছর। খাওয়া নিয়ে ও প্রচন্ড বায়না করে। বাড়ির খাবার একদম খেতে চায় না। রোল, বার্গার, চিপস খেতে খুব ভালবাসে। ফলে একদিকে যেমন ওর ওজন ক্রমশ বাড়ছে, তেমনই ও সঠিক পুষ্টিও পাচ্ছে না। ওকে নিয়ে তাই আমার খুব চিন্তা হয়। ওর জন্য প্লিজ একটা ডায়েট চার্ট বানিয়ে দিন।
*অর্চিষা মণ্ডল, বাগুইহাটি*

বাচ্চাদের সাধারণত বাড়ির খাবারের চেয়ে বাইরের জাঙ্ক ফুডের প্রতি আকর্ষণ বেশি হয়। তবে আপনি যদি রোজ বাচ্চাকে বাইরের খাবার কিনে দেন তাহলে কিন্তু ওর ওজন ক্রমশ বাড়বে। এমনকি ওবিসিটির সমস্যাও দেখা দিতে পারে। বাচ্চাদের বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে এই বয়সে সঠিক পুষ্টি কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এই বয়সেই শরীর ও মনের সবচেয়ে বেশি বিকাশ হয়। তাই ও যাতে যথাযথ পুষ্টি পায় সেদিকে কিন্তু আপনাকেই নজর দিতে হবে। ওর ডায়েটে প্রোটিন, ফ্যাট, ক্যালশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার বেশি করে রাখুন। আসলে কি জানেন, বাচ্চারা এক খাবার রোজ রোজ খেতে চায় না। তাই একটু বুদ্ধি করে আপনাকে ওর খাবার তৈরি করতে হবে। বাইরের বার্গার, রোলের পরিবর্তে আপনি বাড়িতেই এগুলো ওকে বানিয়ে দিন। আপনাকে এমন করে ওর খাবার তৈরি করতে হবে যাতে খাবারে যথাযথ পুষ্টি থাকবে আর খেতেও সুস্বাদু হবে। আপনার মেয়েকে রোজ একই খাবার না দিয়ে একটু ঘুরিয়ে ফিরিয়ে খেতে দিন। একটু বুঝিয়ে বলি, আপনার মেয়ে নিশ্চয় স্কুলে পড়ে। স্কুলে যাওয়ার সময় দুধ, কর্নফ্লেক্স, একটা ফল দিতে পারেন। টিফিনে বাড়িতে তৈরি স্যান্ডউইচ (চিকেন বা সবজি দিয়ে) দিতে পারেন। কোনওদিন আবার বাড়িতেই বার্গার বা রোল (অবশ্যই কম তেল দিয়ে) তৈরি করে দিলেন। আর যে খাবারই ওকে দিন না কেন সুন্দর করে সাজিয়ে দেবেন। দেখবেন আপনার মেয়ের বাড়ির খাবারের প্রতি আকর্ষণ বাড়বে। আর একটা কথা মাথায় রাখবেন, বাচ্চারা কিন্তু মা- বাবাকে দেখেই শেখে। তাই ওর সঙ্গে সঙ্গে আপনাকেও কিন্তু বাইরের খাবার বন্ধ করতে হবে।



আমার মেয়ের বয়স ১৬ বছর। ওর ওজন স্বাভাবিকের তুলনায় একটু বেশি। কিছু দিন ধরে দেখছি ও রোগা হবার জন্য খাবার পরই বমি করছে। আমি ওকে অনেক বুঝিয়েছি কিন্তু কোনও লাভ হচ্ছে না। ওর ধারণা খেলেই নাকি ও আরও মোটা হয়ে যাবে। কী করব?
*সোনালি সরকার, গড়িয়া*

সবার প্রথমেই আপনাকে আপনার মেয়েকে বোঝাতে হবে। ও যদি খাবার খাওয়ার পরই ইচ্ছে করে বমি করে ফেলে তাহলে ওর শরীর কিন্তু যথাযথ পুষ্টি পাবে না। দীর্ঘদিন ধরে এরকম চলতে থাকলে ও কিন্তু অপুষ্টিতে ভুগতে শুরু করবে। শুধু তাই নয়, এর থেকে কিন্তু গ্যাসট্রিক আলসার, অস্টিওপোরেসিস, অনিয়মিত পিরিয়ডের সমস্যাও দেখা দিতে পারে। পাশাপাশি দাঁতের ক্ষতি, অনিদ্রা, চুল পড়া, ত্বক শুষ্ক ও রুক্ষ হয়ে যাওয়া সহ নানা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। আপনার মেয়েকে বকবেন না। খাবার পরই বমি করলে ওর কী কী অসুবিধা হতে পারে তা ভাল করে বোঝান। প্রয়োজনে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। তিনি কগনিটিভ বিভেভিয়রাল থেরাপির সাহায্যে সমস্যার সমাধান করতে পারেবন। আপনা মেয়ে একসঙ্গে অনেকটা খেতে না চাইলে অল্প করেই খাওয়ান। ওকে এমন খাবার বানিয়ে দিন যাতে ফ্যাটের পরিমাণ কম, আবার পুষ্টিকরও। ডাল, রুটি, স্যালাড, সবুজ শাকসবজি ফল, দই খেতে দিন।



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in




ড্রয়িং- ডাইনিং এরিয়া


বারান্দায় বসার ব্যবস্থা

# পুরনো সেই দিনের কথা

**পুরনো আসবাবে সাজানো নতুন ফ্ল্যাট। অথচ একেবারেই বেমানান লাগে না। রুচিশীল অন্দরসাজের অনন্য ছবি।**

কলকাতার অন্যতম ব্যস্তবহুল অঞ্চল। দিন-রাত গাড়ির কলরব, লোকজনের ভিড়। তারই মাঝে নিশ্চিন্ত আরামের ঠিকানা। বহুতল বাড়ির ফ্ল্যাট, কিন্তু শুধুই ইট, বালির ফ্রেমওয়র্ক মনে হয় না। এই অন্দরে প্রাণের পরশ, ভালবাসার স্পর্শ আছে। আসলে বাড়ি তো শুধুই কিছু নির্বাক আসবাবের সমষ্টি নয়, বাড়ির বাসিন্দাদের মননের প্রতিবিম্ব। আর ঠিক এমনটাই মনে করেন গৃহকর্ত্রী। নিজে যতটা রুচিশীল, সফিস্টিকেটেড, বাড়িও সাজিয়েছেন একই সুরে। দেশে-বিদেশে ঘুরেছেন, আবার নিজের শিকড়ের প্রতি রয়েছে অগাধ আস্থা। বাড়িতেও তাই সাবেকিয়ানার সঙ্গে সম্মানে জায়গা করে নিয়েছে আধুনিকতা। ভিনটেজ জিনিসের প্রতি ভাললাগা যেমন আছে, তেমনই ফাংশনালিটির সঙ্গে আপোস করতে চাননি। পুরনো বনেদি কলকাতার সঙ্গে নাড়ির টান আছে বলেই অন্দরমহলে সেই নস্টালজিয়ার ছবি পাওয়া যায়।

দরজা দিয়ে ঢুকেই লম্বা করিডোরের শেষে টুকটুকে লাল দেওয়ালে গণেশের ছবি। সোজা এগোলেই ডানদিকে লম্বা দেওয়ালে আঁকা ছবি ফ্রেমবন্দি করে সাজানো। ছবির নীচেই পুরনো আমলের ট্রাঙ্ক। ''সাবেকি জিনিসের আলাদা চার্ম আছে। আমার গোটা বাড়িতেই একটা ভিনটেজ, কলোনিয়াল ফ্লেভার পাবেন। ট্রাঙ্কটা কিনেছিলাম কলকাতার সিক্কা প্যালেস থেকে। এত রকমের অ্যান্টিক আর কোথাও দেখিনি।'' জানালেন বাড়ির মালকিন। রাজস্থানি অর্নেট করা আছে ট্রাঙ্কটার গায়ে। ঠিক তার পাশের থাইল্যান্ড





খাওয়ার জায়গা

থেকে আনা বৌদ্ধ ভিক্ষুকের মূর্তি। দেশ-বিদেশ থেকে সংগ্রহ করা প্রতিটা জিনিসই এখানে খুব সুন্দর করে সাজানো আছে। দেওয়াল ধরে এগোলেই ডানদিকে ডাইনিং এরিয়া, বাঁদিকে বসার ব্যবস্থা। মাঝে পিলার ও আর্চ দিয়ে আলাদা করা হয়েছে। বেশ উত্তর কলকাতার বাড়ির মতো দেখতে লাগে। দুধ সাদা গা ডোবানো আরামদায়ক সোফা আর পুরনো আমলের সেন্টার টেবলে একটা অদ্ভুত কনট্রাস্ট তৈরি করে। সোফার ঠিক উপরের দেওয়ালে অগুনতি কাঠের ফ্রেমবন্দি করা ছবি। আর্টের বিশেষ অনুরাগী বলেই বিভিন্ন সময়ে শিল্পী বন্ধুবান্ধবরা উপহার দিয়েছেন এই সব ছবি। "আগে আমাদের এত টাকা ছিল না যে এই ধরনের ছবি কিনতে পারতাম। মনে আছে একবার ফাল্গুনী দাশগুপ্তের এগ্‌জিবিশনে গেছিলাম। স্কেচ দেখে আমি তো মুগ্ধ। কিন্তু কেনার ক্ষমতা ছিল না। উনি বোধহয় আমার অবস্থাটা বুঝতে পারেন। সঙ্গে করে ওঁর গ্যালারিতে নিয়ে যান। নামমাত্র মূল্যে কিছু ছবি আমাকে দেন। আমার কাছে এগুলো তাই অন্যতম উপহার।" ছবি আছে ডাইনিং এরিয়ার দেওয়ালেও। বড় বড় ক্যানভাসের সঙ্গে মানিয়ে যেন রাখা হয়েছে আসবাব। কাঠের গোল টেবল, সঙ্গে পুরনো দিনের কারুকাজ করা চেয়ার। যোগ্য সঙ্গত



## ক্রিয়েটিভ কর্নার



ছোট ছোট জিনিসেই ঘরের চেহারা আমূল বদলে যেতে পারে। যেমন ধরুন ফুল আপনার খুব ভাল লাগে। সব সময় আসল ফুল কিনে সাজানো হয় না। সেক্ষেত্রে আর্টিফিশিয়াল ফুলের অপশন তো আছেই। প্রেজেন্টেশনটাই সেক্ষেত্রে আসল। ফুলদানির কনসেপ্টটা এখন পুরনো। তার চেয়ে ঘরে যদি ছোট কাচের জার থাকে, তাতেই সাজিয়ে দিতে পারেন পছন্দের রঙের ফুল। জারের বাইরেটায় স্যাটিনের কাপড় বা রিবন দিয়ে মুড়ে দিন। যে রঙের ফুল সেই রঙের কাপড় হলেই ভাল। তারপর দেওয়াল থেকে ঝুলিয়ে দিতে পারেন, আবার কর্নার টেবলেও রাখা যায়।



আড্ডার ঘর

ঝাড়লণ্ঠনের স্নিগ্ধ হলুদ আলো।

বাড়িতে ঘরের সংখ্যা চার। মাস্টার বেডরুমে ঢুকলেই মনে হয় যেন অন্তত দু'দশক পিছিয়ে গেছেন। ঘরের সমস্ত আসবাবেই পুরনো মেজাজ। সে ইংলিস পোস্টার বেডই হোক বা কাঠের ফ্রেমের জানলা। হাতল দেওয়া একটা আরামকেদারাও আছে। সামনেই কোচি থেকে আনা অ্যান্টিক হোপ চেস্ট। কেরলের ট্র্যাডিশনাল এই ট্রাঙ্কে আগেকার দিনে যৌতুকের সমস্ত সামগ্রী ছেলের বাড়িতে পাঠানো হত। দেখতে সুন্দর, আবার স্টোরেজের জন্যেও দারুণ। এই ঘরেও দেওয়াল জুড়ে ছবি। কোনওটা আঁকা, কোনওটা আবার লিথোপ্লেটের উপর প্রিন্টিং। আলো বলতে কলোনিয়াল ঝাড়লণ্ঠন। ইলেকট্রিকের হলেও দেখতে তেল দেওয়া লণ্ঠনের মতো। বাড়ির অন্য ঘরেও একইরকম সনাতন আমেজ। ব্যতিক্রম ফ্যামিলি রুম। এ ঘরে সবই কনটেম্পোরারি, সোফা থেকে শুরু করে টিভি ইউনিট, সেন্টার টেবল। দেওয়ালে ছবি আছে অবশ্যই তবে পেন্টিং নয়, পারিবারিক ছবির কোলাজ। "আমি ট্র্যাডিশনাল জিনিস যতটা পছন্দ করি, ততটাই ফাংশনালিটি আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। এই ঘরটায় আমরা প্রচুর সময় কাটাই। গল্প, আড্ডা, টিভি দেখা সবই এখানে। তাই কমফোর্টের দিকে নজর দিয়েছি।"এই বাড়ির আর একটা ইন্টারেস্টিং অংশ বারান্দা। পুরোটাই কাচে ঘেরা সিট আউট এরিয়া বলা যায়। ঝকঝকে মাটির উপর সাহারনপুর থেকে আনা লাল কার্পেট। একদিকে দিদিশাশুড়ির থেকে পাওয়া কাঠের সোফা, অন্যদিকে ঠাকুরদার দেওয়া কাঠের টেবল, সিলিংয়ের আবার কড়িবর্গার মতো কাঠের পাটাতন। মনে হয় টাইম মেশিনে করে বেশ অনেকটা সময় পিছিয়ে গেছেন। সাবেকি রূপ, গন্ধের মাহাত্ম্য তো এখানেই, কখনওই পুরনো হয় না। এর একটা আলাদা সৌন্দর্য আছে। আর সেই সৌন্দর্যেই আলোকিত এই বাড়ির অন্দরমহল।

**ছবি:** সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

---

লাইমলাইট

# অন্দরমহলের মেকওভার



**আমার নতুন ফ্ল্যাট এখন আন্ডার কনস্ট্রাকশন। কখন ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনারের পরামর্শ নেব?**

ভিতরের দিকের দেওয়াল তৈরি হওয়ার আগে লে আউট নিয়ে ডিজ়াইনারের সঙ্গে কথা বলুন। জানান আপনার চাহিদার ব্যাপারে। এতে পুরো তৈরি হয়ে যাওয়ার পরে দু'-একটা দেওয়াল ভাঙতে হবে না।

**রান্নাঘর নতুন করে করতে চাই। কীরকম খরচ হবে?**

রান্নাঘর না দেখে খরচ বলা কঠিন। রান্নাঘরের মেটেরিয়াল এবং মডিউলের উপর খরচ নির্ভর করে। ল্যামিনেটেড প্লাই, ডিউকো স্প্রে পেইন্ট, রাবার কাঠের রান্নাঘর জনপ্রিয়।

**বিদেশে থাকি। এখানে কাঠের ফ্লোরিং ব্যবহার হয়। কলকাতার অ্যাপার্টমেন্টে সেটা ব্যবহার করতে পারি?**

অবশ্যই পারেন। কাঠের মেঝে অন্দরসাজে উষ্ণতা আনে। মেনটেন করাও সহজ। কলকাতায় অনেক জায়গাতেই এটি পাওয়া যায়। ল্যামিনেটেড, ইঞ্জিনিয়রড উড, সলিড উড ইত্যাদি পাওয়া যায়। সলিড উডের দাম বেশি বলে ইঞ্জিনিয়রড উড ব্যবহার করতে পারেন। আর্দ্রতা প্রতিরোধে কার্যকর, আবার পরিবেশ সহায়কও বটে।

**আমার ছোট্ট একফালি বারান্দা আছে। কী করব?**

যে কোনও বাড়ি বা ফ্ল্যাটের ব্রিদিং এরিয়া হল বারান্দা। গাছ লাগান। দেওয়ালে হ্যাঙ্গিং আইটেম ঝোলান। ছোট ছোট টব রাখার জন্য দেওয়ালে শেলভ বানাতে পারেন। জায়গা থাকলে টি টেবল ও দু'টো চেয়ার রাখতে পারেন।

**উর্বশী বসু, ইন্টিরিয়র ডিজ়াইনার, ই-মেল আইডি: urvashi.basu@gmail.com**
**ডিজ়াইন স্টুডিও, ৫ গরফা মেন রোড, থার্ড ফ্লোর, প্রিন্স আনোয়ার শাহ রোড কানেক্টর, কলকাতা-৭০০০৭৮**
**ফোন: ৯৮৩০৯৯৪৭৮১, ৯৮৭৪০৪০৫০০, ওয়েবসাইট: www.realitygroup.co.in**

## TOY DESIGNER

# রংবেরংয়ের খেলনা। আর তাতেই তৈরি হয় ছোটদের ফ্যান্টাসির জগৎ। খেলনা ডিজ়াইনের নেপথ্যের কারিগর সুহাসিনী পাল শেয়ার করলেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা। লিখছেন মধুরিমা সিংহ রায়।

### এই পেশায় আসতে হলে

- এনআইডি (NID) থেকে কোর্স করতে পারেন। ডিজ়াইনিংয়ের ব্যাপারে জানতে এর বিকল্প নেই।
- বাচ্চাদের মানসিকতা বোঝা জরুরি। ওদের সঙ্গে মিশুন, খেলা করুন। ওঁদের ক্রিয়েটিভ চাহিদা বুঝতে পারা জরুরি। বাচ্চাদের মতো করে ইম্যাজিন করতে পারাও জরুরি।
- শুরুর দিকে টাকাপয়সা বিনিয়োগ খুব জরুরি নয়। নিজের ফার্ম খুলতে গেলে ইনভেস্ট করতে হবে।



ছোটবেলায় খেলনা নিয়ে খেলতে ভালবাসতাম। প্রয়োজনে নিজের খেলনা নিজেই বানিয়ে নিতাম। আমাদের একটা ক্যারম বোর্ড ছিল যেটায় চারজনের বেশি খেলতে পারত না। কিন্তু আমরা ছিলাম ছ'জন। আমি ছ'জনের উপযোগী ক্যারম বোর্ড বানিয়ে নিয়েছিলাম! সেই বোধহয় শুরু। এরপর আমি ইলেকট্রিকাল ইঞ্জিনিয়রিংয়ে বি.ই করি। একইসঙ্গে বাচ্চাদের পার্টি অ্যারেঞ্জ করার কাজও করতাম টুকটাক। বাচ্চাদের জন্য খবরের কাগজে কলামও লিখতাম নিয়মিত। এরপরে আমি ও সন্দীপ (বর্তমানে আমার স্বামী) দু'জনেই এনআইডি-তে ভর্তি হই। বাচ্চাদের জন্য ছোটবেলা থেকেই কিছু করতে চাইতাম বলে টয় ডিজ়াইনিং কোর্সেই ভর্তি হই। ২০০৫-এ পোস্ট গ্র্যাজুয়েশন শেষ করে পাকাপাকিভাবে খেলনা ডিজ়াইন করতে শুরু করি। পড়াশোনা করার সময় আমি সিলেক্টিভ মিউটিজ়মে আক্রান্ত বাচ্চাদের জন্য খেলনা ডিজ়াইন করি। এই শিশুরা কোনও একজন বা দু'জনের সঙ্গেই শুধু কথা বলে! আমার তৈরি খেলনা এই শিশুদের মধ্যে খেলার মাধ্যমে সামাজিক আদানপ্রদান বাড়াবে, এটা আমার বিশ্বাস ছিল। সেই লক্ষ্যে সফলও হয়েছিলাম। খেলনা ডিজ়াইন করা আদৌ মুখের কথা নয়। আমাদের এন্ড কাস্টমার হল শিশুরা। তাদের পছন্দ ও প্রয়োজনীয়তার কথা মাথায় রেখে খেলনা বানাতে হয়। প্রথম বড় কাজ নয়ডার ফ্রাঙ্ক এড়ুকেশনাল এইডস-এর জন্য। বাচ্চাদের উপযোগী ওয়াটার সাইকেল গেমস বানিয়েছিলাম। খেলতে খেলতেই বাচ্চারা জলের বিভিন্ন অবস্থা বুঝতে পারে।



ইকো-ফ্রেন্ডলি গেমসও ডিজ়াইন করি। এগুলো বাচ্চাদের মধ্যে পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা বাড়াতে সাহায্য করে। ২০০৯ সাল থেকে একটি বিখ্যাত চকোলেট প্রস্তুতকারক সংস্থার ডিজ়াইন কনসালটেন্ট হিসেবেও কাজ করছি। ওদের হয়ে বানিয়েছি নানা সারপ্রাইজ় টয়। আমার নিজস্ব সিরিজ় 'মনস্টার হাগস' বাচ্চাদের মধ্যে খুব জনপ্রিয়। 'ভাল' ও 'খারাপ' মনস্টারের দ্বন্দ্ব ওদের ফ্যান্টাসির নতুন দিক খুলে দেয়! বিভিন্ন অনলাইন পোর্টালেও এটি বেশ ভাল রেসপন্স পাচ্ছে। বাচ্চাদের জন্য ফার্নিচার (ডুডল ক্রিয়েটিভিটি সেট) বানিয়েছি। ২০১৩র জার্মান টয় ফেয়ারে সফলভাবে লঞ্চ করি এই সিরিজ়টি। প্রিস্কুলের বাচ্চাদের জন্য ম্যাগনেটিক নাম্বার সর্টার বেশ ভাল। এছাড়া বাচ্চাদের জন্য লাঞ্চ বক্স, পেনসিল বক্স, পিকনিক ব্যাগ, বুকমার্কও ডিজ়াইন করেছি। ২০০৫-এই আমি আমার ডিজ়াইন স্টুডিও 'পিঙ্ক এলিফ্যান্ট' খুলি (www.pinkelefant.in)। ছোটবেলায় স্কুলে হাতি আঁকতে দিলে আমি গোলাপি রং করতাম! আর এজন্য বকাও খেতাম। তবে আমার মনে হয়, বাচ্চাদের মধ্যে যে সৃষ্টিশীলতা আছে তা কখনওই স্তব্ধ করে দেওয়া উচিত নয়। আর সেই খামখেয়ালি সৃজনশীলতার কথা মাথায় রেখেই আমার স্টুডিওর এরকম নাম। আমাদের দেশে মহিলা টয় ডিজ়াইনার প্রায় নেই-ই। খেলনা ডিজ়াইনের ব্যাপারে লোকে খুব একটা জানেও না এখানে। আমার প্রাথমিক কাজ ছিল এ ব্যাপারে সচেতনতা বাড়ানো। মা-বাবারা কীভাবে বাচ্চাদের জন্য সঠিক খেলনা বেছে নেবেন, সে ব্যাপারেও সচেতনতা বাড়ানোর কাজ করি। তাইল্যান্ড ও চিনে ছিলাম বেশ কিছুদিন। বাচ্চাদের খেলনার সেফটি স্ট্যান্ডার্ড বোঝার জন্য! প্রতিষ্ঠিত হতে অবশ্যই সময় লেগেছে। ২৫ হাজার টাকা পুঁজি নিয়ে কাজ শুরু করেছিলাম। আর এখন আমার প্রডাক্ট শুধু ভারতেরই নন, জার্মানি, ইউকে, ইউএসএ, ইতালির ক্রেতারাও পছন্দ করেন।

যোগাযোগ:
suhashini@pinkelefant.in


hindware
ITALIAN COLLECTION
DESIGNED TO ENHANCE
YOUR DESIGNS.
Rubbic
Cornnice
Flora
Graccia
Tarrot
Immacula
Presenting the most diverse range of
designer faucets to choose from.
DESIGNS
TO DESIRE
hindware CARE*
Toll Free No. 1800 200 75 77
*Service available in select cities.
www.hindwarehomes.com
E-mail: marketing@hindware.in
Sanitaryware | Faucets | Tiles | Wellness

# বর্ষায় জামাকাপড়ের যত্ন

বর্ষাকালে জামায় কাদার দাগ তুলতে, ভিজেভাব সহজে শুকোতে কিংবা জামাকাপড়ের স্যাঁতসেঁতেভাব দূর করতে প্রয়োজন বিশেষ কৌশলের। রইল বর্ষায় পোশাক সুন্দর ও ঝকঝকে রাখার বিশেষ পরামর্শ।



বর্ষাকালে কোনও অনুষ্ঠানে আপনি আপনার অতি সাধের সিল্কের সাদা শাড়িটা পরে বেরিয়েছেন। বাড়ি ফেরার সময় দিব্যি দাঁড়িয়ে ছিলেন রাস্তার ধারে। হঠাৎ একটা গাড়ি কাদা ছিটিয়ে শাড়িতে বিশ্রী দাগ করে দিল। এ অবস্থায় আপনার মন খারাপ তো হবেই! ভাল জামাকাপড়ে কাদার দাগ লাগলে সেই দাগ তুলতে আমাদের সবারই প্রায় হিমশিম অবস্থা হয়! আবার বর্ষাকালে জামাকাপড় কাচলে কিছুতেই শুকোতে চায় না। শুকিয়ে যাওয়ার পরেও থাকে স্যাঁতসেঁতে একটা ভিজেভাব। বর্ষায় সাধের পোশাকগুলোকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা বেশ চ্যালেঞ্জিং। এ কারণেই বর্ষাকালে জামাকাপড়ের বিশেষ যত্নের দরকার। রইল কিছু দরকারি, সহজ টিপস।

### কী করবেন

বর্ষাকালে জামাকাপড়ে কাদার জেদি দাগ তুলতে বাইরে থেকে বাড়ি ফেরার পরই সঙ্গে সঙ্গে জামাকাপড় ধুয়ে নিন। এতে কাদা শুকিয়ে গিয়ে জামাকাপড়ে বিশ্রি দাগ হবে না। প্রথমে জামা ঠান্ডা জলে কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রাখুন। তারপর মাইল্ড ডিটারজেন্ট দিয়ে কেচে নিন। দাগ তোলার জন্য ব্রাশ দিয়ে জোরে ঘষবেন না। এতে জামা বা শাড়ির ফেব্রিক নষ্ট হয়ে যেতে পারে। যদি তাতেও দাগ না ওঠে তাহলে



এক টেবলচামচ কর্নস্টার্চ ও এক কাপ জল মিশিয়ে স্প্রে বোতলে ভরে রাখুন। শাড়ি বা জামা ইস্ত্রি করার সময় জামার উপর স্প্রে করুন। দেখবেন, নিমেষে জামাকাপড়ের জেল্লা বেড়ে যাবে।

সামান্য জলে ডিটারজেন্ট ঘন করে গুলে কাদার দাগের উপর লাগিয়ে শুকিয়ে নিন। তারপর পুরনো নরম টুথব্রাশ দিয়ে দাগের জায়গাগুলো ঘষে ধুয়ে নিন। কাদার দাগ চলে যাবে। বর্ষাকালে জামাকাপড় ধোওয়ার পরও অনেকসময় সোদা গন্ধ বের হয়। পরিষ্কার জলে কয়েকফোঁটা ল্যাভেন্ডার এসেন্স মিশিয়ে দিন। জামাকাপড় কাচার পর সবশেষে এই জলে কিছুক্ষণ জামাকাপড় ভিজিয়ে রাখুন। জামাকাপড়ের সোদা গন্ধ চলে যাবে। বর্ষায় আর একটা বড় সমস্যা ভিজে জামাকাপড় সহজে শুকাতে চায় না। জামকাপড় তাড়াতাড়ি শুকনো করতে ওয়াশিং মেশিনে জামা কাচার পর ড্রায়ার চালিয়ে আধশুকনো করে নিন। তারপর হ্যাঙ্গারে ঝুলিয়ে শুকোতে দিন। জামাকাপড় এমন জায়গায় শুকোতে দিন যেখানে হাওয়া-বাতাস বেশি চলাচল করে। ঘরের মধ্যে জামাকাপড় শুকোতে দিলে ফ্যান চালিয়ে দিন। তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যাবে। জামা আধশুকনো হয়ে এলে ইস্ত্রি করে নিন। জামাকাপড়ের ভিজেভাব সম্পূর্ণ দূর হয়ে যাবে। ইস্ত্রি শুরু করার আগে জামার লেবেলের ইনস্ট্রাকশন ভাল করে পড়ে নিন। ইস্ত্রি করার আগে জামার ফ্যাব্রিক অনুযায়ী আয়রনের তাপমাত্রা নির্দিষ্ট করুন। ইচ্ছে হলে ইস্ত্রি করার সময় ছড়িয়ে দিতে পারেন ল্যাভেন্ডার ওয়াটার। এতে জামা থেকে সুবাস বের হবে। যেদিন রোদ উঠবে সেদিন ওয়ার্ড্রোব থেকে জামাকাপড় বের করে রোদে দিন। স্যাঁতসেতেভাব কমে যাবে। জামাকাপড়ের স্যাঁতসেতেভাব দূর করতে ওয়ার্ড্রোবে চকের টুকরো রাখুন। ওয়ার্ড্রোবে ন্যাপথলিন, শুকনোলঙ্কা রাখুন। বর্ষাকালে ওয়ার্ড্রোবে পোকা হবে না। আর জামাকাপড়ের গন্ধ দূর করতে ওয়ার্ড্রোবে সুগন্ধী রাখুন।



আনন্দবাজার পত্রিকা
পূজাসংখ্যা
মানেই আনন্দবাজার
শারদীয়া ১৪২১
আনন্দবাজার পত্রিকা
উপন্যাস: সুচিত্রা ভট্টাচার্য, কৃষ্ণেন্দু মুখোপাধ্যায়, সায়ন্তনী পূততুণ্ড, বিনোদ ঘোষাল | কবিতা: শঙ্খ ঘোষ, জয় গোস্বামী প্রমুখ | গল্প: তিলোত্তমা মজুমদার, স্মরণজিৎ চক্রবর্তী
উল্লাস মল্লিক, শুভমানস ঘোষ | প্রবন্ধ: কৃষ্ণা বসু, সুব্রত রায়চৌধুরী, পথিক গুহ, জয়ন্ত ঘোষাল, অনির্বাণ চট্টোপাধ্যায় প্রমুখ | পুরাণ কথা: হর্ষ দত্ত
BATES CHI & PARTNERS 006



নির্বাণের জাঁদরেল মা তো তার বিয়ে প্রায় ঠিক করে ফেলেছে, কিন্তু সে কথা প্রেমিকা মহুয়াকে কিভাবে জানাবে সে? রোববার আবার তাকে মেয়ে দেখতে নিয়ে যাবে মা। নির্বাণের ইচ্ছে, মহুয়াকেই সে বিয়ে করে। কিন্তু যে মুহূর্তে মহুয়া তাকে রেজিস্ট্রি বিয়ের প্রস্তাব দেয়, আমূল কেঁপে ওঠে সে। কথাটা ভাবতে গিয়েই হাঁটুর জোর কমে আসে তার। দপদপ করে বাসনা, অথচ অসাড় হয়ে যায় মস্তিষ্ক। নির্বাণ জানে তার মা বিদিশা একজন সফল মহিলা, পার্টির দাক্ষিণ্যে ক্ষমতার তুঙ্গে তার অবস্থান। বিদিশার গুণে মুগ্ধ মণিমামা আবার নির্বাণের কাছে তার মা সম্বন্ধে শতমুখে প্রশংসা করতে থাকে, নিবার্ণের অবশ্য মার প্রতি তীব্র ঘৃণা,আক্রোশ। সে ভাবে, কেঁচো হয়ে না থেকে দুঃসাহস দেখিয়ে সে কি মহুয়াকে বিয়ে করতে পারে না? তারপর...

পর্ব ১০

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

# এই মোহ মায়া

ঘড়িতে চোখ পড়তেই বিদিশা চমকে উঠল। এই আটটা বেজেছিল, এরই মধ্যে বারোটা? সময় সত্যি বড় দ্রুতগামী ঘোড়া। রবিবারেও তার গতি মন্থর হয় না একটুকু।

সকাল থেকে কাজ অবশ্য বিদিশা কম করেনি। প্রুফের তাড়া নিয়ে বসেছিল। বইয়ের শেষ কয়েকটা ফর্মা যদি এক্ষুনি দেখে নেওয়া যায়। হয়ে উঠল না। যা ঘন ঘন ফোন বাজছে। পার্টির রাজ্য কমিটির অলকেশ মজুমদার তো পাক্কা আধঘণ্টা খেয়ে নিল। সামনেই পার্লামেন্ট ইলেকশন, দলের হাল মোটেই সুবিধের নয়, ঘাসফুল পার্টি আন্দোলনে আন্দোলনে জেরবার করে দিচ্ছে, অবস্থা সামাল দিতে দলে এখন সাজো সাজো রব। গোটা রাজ্যের শিক্ষকদের নিয়ে বিশাল এক কনভেনশনের আয়োজন করছে পার্টি। প্রাইমারি টিচার থেকে শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক, সব্বাইকে নিয়ে। সেখানে কী লাইনে বক্তব্য রাখা হবে তাই নিয়ে একটানা বকবক করে গেল অলকেশ। একে সিচুয়েশন গোলমেলে, তায় নেতার বাক্য, সুতরাং শুনতেই হয় মন দিয়ে। এছাড়াও কত যে হাবিজাবি কল এল। অধ্যক্ষ সমিতির সভাপতি হওয়ার জন্য অভিনন্দন, খুচরো-খাচরা অনুরোধ...। তুচ্ছ ব্যাপারে পরামর্শও চায় কেউ কেউ। কোনও কলেজে ডি-পি-আই অফিসের সঙ্গে কাজিয়া বেধেছে, কারওর বা ইউ-জি-সি নিয়ে বখেড়া। আবার কেউ বা বিদিশার মাধ্যমে বিশ্ববিদ্যালয়ে কোনও আর্জি জানাতে চায়। নিজেদের দলের ছাত্র সংসদকে বশে রাখতে পারছে না, তারও সমাধান কি না খুঁজে দিতে হয় বিদিশাকে!

আবেদনগুলো শুনতে বিদিশার মন্দ লাগে না। নিজের ওজন নিজের কাছেই যেন বাড়তে থাকে ক্রমশ। তবে এক এক সময়ে অতিষ্ঠও বোধ করে বই কী। দরকারি কাজের সময় এমন দৌড়ে দৌড়ে পালায়। বইয়ের কাজটাই তো ডিসেম্বরের মধ্যে সেরে ফেলবে ভেবেছিল, হয়ে উঠল কই! ছাপা শেষ হতে হতে ফেব্রুয়ারি না পেরিয়ে যায়। ভাবনাটা আপাতত সরিয়ে রাখল বিদিশা। উঠে পড়ল চেয়ার-টেবিল ছেড়ে। স্টাডি থেকে বেরোতেই ভুরুতে ভাঁজ। মণিলাল। একতলার আমদরবারের ঢাউস সোফায় আসীন, বাতচিত করছে অনিমার সঙ্গে।

বিদিশাকে দেখামাত্র অনিমা ছিটকে চলে গেল রান্নাঘরে। মণিলালও যেন শশব্যস্ত। মুখে একখানা হাসি হাসি ভাব ফুটিয়ে বলল, "তোমার এবেলার কাজ সাঙ্গ হল তাহলে?"

"তুমি এখন এসেছো যে বড়? বলেছিলাম না, আজ প্রুফ শেষ হবে না!"
"ইলেকট্রিক বিলটা জমা করেছি। ওটাই দিয়ে গেলাম।" বলেই গলা সামান্য নামাল মণিলাল, "তোমার অনিমা তো ভারি বিপদে পড়েছে গো।"
"কেন? কী হল?"
"জামাই তো আবার ভাগিয়ে দিয়েছে মেয়েকে। এত খরচাপাতি করে বিয়ে দিল মেয়েটার, সবই বোধহয় জলে গেল।"
"আজকাল অনিমাকে নিয়েও চিন্তাভাবনা শুরু করেছ দেখছি!"
"না... মানে... অনিমা এসে দুঃখ করছিল তো..."
মণিলালের এই মিইয়ে যাওয়া আমতা আমতা ভাবটায় ভারি মজা পায় বিদিশা। এককালে কথায় কী চাকচিক্য ছিল মানুষটার। কত সপ্রতিভ ছিল চালচলন। ফ্রেঞ্চকাট দাড়ি, জিনসের ওপর পাঞ্জাবি, অবিরল মুখে মার্কস লেনিন ছোটাচ্ছে...। আর বিদিশা তখন? নেহাতই দীনহীন, উদ্বাস্তু, পরগাছা, রামকৃষ্ণ কলোনির এক কলেজ পড়ুয়া মেয়ে। স্মার্ট মণিলাল তরফদারের বুকনির টানেই না সেই মেয়েটার রাজনীতিতে আসা। অথচ বিদিশা আজ কোথায়, মণিলালই বা কোথায়! যোগ্যতা যে সময়ের সঙ্গে সঙ্গে কত ভাবে মানুষের অবস্থান বদলে দেয়! যোগ্যতা? না অপারগতা? যোগ্যতা? না বরাতের ফের? যোগ্যতা? না লক্ষ্যে অবিচল থাকার অক্ষমতা? কোনটা যে ঠিক মণিলালের জন্য খাটে?
বিদিশা সামান্য তাচ্ছিল্যের সুরে বলল, "অনিমার মেয়ের যে এই হাল হবে, এ তো জানা কথা। অটো চালায় বর, তার কত খাঁই! বিয়ের পর সে যে দফায় দফায় দাবি চড়াবে, এ তো অবশ্যম্ভবী। ভাল মতোই বুঝে গেছে, বাচ্চা শুদ্ধু বউকে খেদিয়ে দিলে শাশুড়ি সুড়সুড় করে নোট বার করবে।"
"তুমি কেসটা তাহলে জানো?"
"আমি সব খবরই রাখি। অনিমা আমার কাছেই তো হাত পাতে।" বিদিশা মৃদু হাসল, "এ বাড়িতে কে কী কখন ভাবছে, তাও আমি টের পাই মণিদা। যেমন স্বচ্ছন্দে বলে দিতে পারি, অনিমা তোমায় এখন কী বলছিল।"
"কী?"
"যেন আমি জামাইটাকে ডেকে ধাতাই। পুলিশ-টুলিশের ভয় দেখাই।"
"তুমি তো অন্তর্যামীকেও হার মানালে।" মণিলালের চোখ বড় বড়, "তাহলে কিছু করবে নিশ্চয়ই?"
"সেটা আমাকেই ভাবতে দাও। এখন এসো। আমি খেয়েদেয়ে বেরোব।"
"ও হ্যাঁ, আজ তো তোমার বান্টির জন্য মেয়ে দেখতে যাওয়া। তা বান্টি যাবে তো?"
"যাওয়ার তো কথা।"
"যাক, বান্টির বিয়েতে মত হয়েছে তাহলে?"
"বড্ড বাজে বকো।"
"তা নয়, তবে বাগুইআটির মেয়েটা..."
"আহ মণিদা, থামবে?" বিদিশার গলা চড়ে গেল। কেটে কেটে বলল, "কথাটা মন থেকে পুরোপুরি মুছে ফেলো। চিরতরে।"
মণিলাল ঈষৎ থতমত। পরক্ষণে মাথা নাড়ল ঢক ঢক।

কয়েক সেকেন্ড নিশ্চুপ থেকে ফের বলে ফেলল, "কিন্তু বিদিশা, বিয়ের ব্যাপারে জোর করা কি ঠিক? যদি হিতে বিপরীত হয়?"
"জ্ঞান মেরো না মণিদা। জগৎসংসারকে তোমার চেয়ে আমি ঢের ভাল চিনি।"
আবার কী যেন বলতে যাচ্ছিল মণিলাল, বিদিশার থমথমে মুখ দেখে বুঝি আর ভরসা পেল না। সোফা ছেড়ে আস্তে আস্তে হাঁটা দিয়েছে। ক্ষণিক দাঁড়িয়ে তার চলে যাওয়াটা দেখল বিদিশা। তারপর ধীর পায়ে উঠছে দোতলায়। একটা একটা করে ভাঙছে সিঁড়ি। কপালে চিন্তার রেখা। কাজটা সে ভুল করছে না নিশ্চয়ই? বান্টিটার একেবারেই বোধগম্যি নেই, নইলে বিদিশা চৌধুরীর ছেলে হয়ে এমন একটা ওঁচা মেয়ের খপ্পরে পড়ে! কত নিচুতলা থেকে জীবন শুরু করেছিল বিদিশা, অথচ দৃষ্টি ছিল উঁচুতে। আলোর অভিমুখে। আর তারই ছেলে কিনা শুধুই অন্ধকারের পানে ধেয়ে যায়!
কেন যে এমন ধারার হল বান্টি? ছোট থেকেই ছেলেটা বড্ড নিস্তেজ। ছোটাছুটি করত না বিশেষ, একা একাই খেলত ঘরে বসে। সমবয়সী তুতো ভাইবোনদের দঙ্গলেও ভিড়ত না বড় একটা। সঙ্গী বলতে ছিল ঠাম্মা আর বাবা। ঠাম্মার সঙ্গে বকবক করত, তবে বাবারই ন্যাওটা ছিল

> **যে খুনে মস্তানটার সঙ্গ ছাড়াতে চেয়েছিল বিদিশা, তারই বোনের জালে ফাঁসল বান্টি! এমন গর্দভকে কীভাবে সুপথে আনতে পারে সে?**

বেশি। সজলের ওই বিশ্রী মৃত্যুই কি আরও ঘেঁটে দিয়েছিল ছেলেটাকে? তারপর বছর ঘুরতে না ঘুরতে শাশুড়ি গত হলেন, সেটাও হয়তো বান্টিকে...। বাবা ঠাম্মার মতো বিদিশা বান্টিকে নিয়ে আহ্লাদিপনা করেনি ঠিকই, কিন্তু মনের মতো গড়ে তুলতে কোনও কসুর রেখেছিল কি সে? ভাল ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল, বাছাই করা টিউটর, সবই তো ভস্মে। সারাজীবনে একটা ভদ্রসভ্য বন্ধু জোটাতে পারল না, উলটে যত অগাবগাদের সঙ্গে মেলামেশা। বিদিশারও কী কপাল, যে খুনে মস্তানটার সঙ্গ ছাড়াতে চেয়েছিল, তারই বোনের জালে ফাঁসল বান্টি! এমন একটা গর্দভকে কীভাবে বিদিশা সুপথে আনতে পারে? একমাত্র ঘাড় ধরে বিয়ে দিয়ে দেওয়া ছাড়া? বিছানায় নিয়মিত একটা নারীশরীর পেলে ওই ব্যক্তিত্বহীন ছেলে দুনিয়া ভুলে যাবে। যাবেই।
একতলার তুলনায় এ বাড়ির দোতলাটা অনেক বাহারি। নীচটা আটপৌরে ধাঁচের। গ্যারেজ, স্টাডি, একটা বসার জায়গা, বড়সড় রান্নাঘর, কমন বাথরুম, সবই আছে ছড়িয়ে ছিটিয়ে। কিন্তু ওপরটা একদম টিপটপ। অতি সুসজ্জিত ড্রয়িংহলকে ঘিরে লাগোয়া বাথরুম সহ বিশাল বিশাল শোওয়ার ঘর, সামনের দিকে চওড়া বারান্দা...। সবই কেতাদুরস্ত। স্বাচ্ছন্দ্যে ভরপুর। বিদিশার মনমতো। তা এ বাড়ি অবশ্য সহজে ওঠেনি, অনেক কাঠখড় পোড়াতে হয়েছিল বিদিশাকে। বিয়ের পর সে উঠেছিল বালিগঞ্জ ফাঁড়ির শ্বশুরবাড়িতে। সজলের বাবা জ্যাঠাদের

যৌথ মালিকানার অট্টালিকায়। সেখানে একটি দিনের জন্যও বিদিশা স্বস্তি পায়নি। সজলের তাকে বিয়ে করাটাই তো মানতে পারেনি কেউ। বনেদি পরিবারের ছেলে বাঙাল মেয়ে ঘরে তুলবে, ভাবা যায়? তার ওপর সেই মেয়ে আবার একাত্তরে ওপার থেকে পালিয়ে আসা রিফিউজি! নেহাত সজল সটান রেজিস্ট্রি করে বাড়িতে নিয়ে তুলেছিল বলে কোনও ক্রমে হজম করতে হয়েছিল সকলকে। কিন্তু প্রতি পদে বিদিশা টের পেত, ও বাড়িতে সে বেমানান। তার প্রতিটি ঘরোয়া কাজকর্মে খুঁত ধরে সজলের কাকি জেঠিমা হাসাহাসি করে। আর শাশুড়ি তো প্রথম দিন থেকেই বিদিশাকে এড়িয়ে এড়িয়ে চলতেন, শ্বশুর মুক্তিনাথও কথা বলতেন না ভাল করে। বান্টি হওয়ার পরও ছবিটা বিশেষ বদলায়নি। বিদিশা নিজে নিজে কলেজে চাকরি জোগাড় করার পরেও না। সেই থেকেই ওই পরিবেশ ছাড়ার জন্য ছটফট করছিল বিদিশা। সল্ট লেকের এই সাড়ে চার কাঠার প্লটটা মিলে গেল আচমকা। তখনই সে অধ্যাপক সমিতির উঠতি নেতা, পার্টির ওপর মহলেও চেনাজানা হয়েছে বিস্তর। ওই সুবাদেই অতি সস্তায়, ব্যাংক লোন নিয়ে, জমিটা কেনা হয়ে গেল। ছেলের বউ নিজের নামে জমি কিনেছে, জানতে পেরে শ্বশুরমশাই তো মহা চটিতং। কত চেঁচামিচি, ব্যঙ্গবিদ্রুপ যে আছড়ে পড়ল বিদিশার ওপর! কিন্তু বিদিশা অবিচল, বাড়ি ওখানে সে বানাবেই। তবে সে তো অনেক টাকার ধাক্কা, বিদিশা পাবে কোত্থেকে? স্থপতিকে দিয়ে প্ল্যান একটা তৈরি করিয়ে নিল কিন্তু জমি পড়ে রইল জমির মতো। তারপর হঠাৎই একদিন অ্যাডভোকেট শ্বশুরের স্ট্রোক। হাইকোর্টেই। হাসপাতালে পৌঁছনোর আগেই জীবন শেষ। মাত্র পঁয়ষট্টি বছর বয়সে। ব্যস, বিদিশাও ওমনি কোমর বেঁধে নেমে পড়ল কাজে। বর, শাশুড়ি কারওর আপত্তি টিকল না, বিদিশার জেদের কাছে হার মানতে হল মা-ছেলেকে। জেদ? নাকি ব্যক্তিত্ব? হয়তো দু'টোই। বিদিশার চাপে টাকার জোগানও দিল তারাই। শ্বশুরমশাইয়ের সঞ্চয় উজাড় করে। পরে বালিগঞ্জ ফাঁড়ির সম্পত্তির অংশ বেচে যা পাওয়া গিয়েছিল, সেটা এখনও সুদে বাড়ছে। বিদিশারই নামে।

ক্ষমতা অর্থ যশ, সব কিছু মিলিয়ে বিদিশার ঘট এখন পরিপূর্ণ। তবু কেমন ফাঁকা ফাঁকা লাগে আজকাল। ঘরে একটা লক্ষ্মীমন্ত বউ এলে, দামাল বাচ্চা ছুটে বেড়ালে, বুঝি খানিক ভরভরন্ত লাগে বাড়িখানা।

এহ, কী বোকা বোকা ভাবনা! চিত্তে হঠাৎ এই সব ল্যাদলেদে ভাব জেগে ওঠা কি বিদিশাকে মানায়? নিজেকে কষে ধমকাল বিদিশা। ছেলের বিয়ে সে দিচ্ছে ছেলেকে অধঃপতন থেকে বাঁচাতে। কোনও আদ্যিকেলে ভাবালুতাকে প্রশ্রয় দিতে নয়।

দোতলায় এসে বিদিশার চোখ আটকাল ছেলের দরজায়। পাল্লা বন্ধ। পর্দা সরানো এক পাশে। টিভির আওয়াজ নেই, গান-টানও চলছে না, অকম্মাটা পড়ে পড়ে ঘুমোচ্ছে নাকি?

যা খুশি করুক। সময় মতো তৈরি হলেই যথেষ্ট।

বিদিশা নিজের ঘরে ঢুকল। বাথরুমে গিয়ে অন করল গিজার। ফাইনাল পরীক্ষার ফর্ম ফিল আপ চলছে, রোজই তাড়াহুড়ো করে বেরোতে হচ্ছে কলেজে। ক'দিন শ্যাম্পু করা হয়নি, কেমন যেন নেতিয়ে আছে চুলগুলো। আজ ভাল করে মাথা ঘষতে হবে। ভাবী কুটুমবাড়ি যাওয়া বলে কথা, নিজেকে সেখানে সুচারুভাবে উপস্থাপনা তো করা দরকার।

আশ্চর্য, কুটুমবাড়িই ধরে নিচ্ছে কেন? বিয়েটা যে হবেই, তার নিশ্চয়তা কী? ছবি দেখেই মেয়েটাকে চোখে লেগে গেছে বিদিশার, বান্টির মতামতের সে অপেক্ষাও করেনি, কিন্তু মেয়েটার দিক থেকেও তো ভাবতে হবে। তারও তো পছন্দ-অপছন্দ থাকতে পারে। দেখতে বান্টিকে যেমনই হোক, পাত্র হিসেবে মোটেই সে আহামরি নয়। মেয়েটা তাকে স্বচ্ছন্দে বাতিল করতে পারে। সত্যি বলতে কি, মেয়ে দেখতে নয়, ছেলে দেখাতেই তো যাওয়া আজ। আলাপ-সালাপ করে পাত্রী ঘাড় নাড়লে তবেই না বিদিশা নিশ্চিন্ত হয়!

**চুয়ান্ন বছর বয়সেও চেহারায় দিব্যি চেকনাই ধরে রেখেছে বিদিশা। শুধু প্রসাধনের গুণে নয়, সদাব্যস্ত জীবনই যেন আটকে রেখেছে যৌবনকে।**

তিরতিরে ভাবনাটা নিয়ে বিদিশার স্নানবিলাস শেষ। এবার রুটিন মাফিক অঙ্গচর্চার পালা। ড্রায়ারে চুল শুকিয়ে গা হাত পায়ে লোশন ঘষল, ক্রিম মাখল মুখে। চুয়ান্ন বছর বয়সেও চেহারায় দিব্যি একটা চেকনাই ধরে রেখেছে বিদিশা। শুধু প্রসাধনের গুণে নয়, তার সদাব্যস্ত জীবনটাই যেন আটকে রেখেছে যৌবনকে। যাই যাই করেও থমকে আছে অপরাহ্ণে। এককালের সেই টান টান ফিগার অবশ্য নেই, বরং কোমর ভারির দিকে। দেহে মেদও জমেছে অল্প স্বল্প। তবু এখনও পুরুষের চোখে সে যথেষ্ট আকর্ষক। মেনোপজ হয়ে যাওয়ার চার বছর পরও।

আয়নায় সেই শরীরটাকেই বিদিশা দেখছিল খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে। চোখের কোল, কপাল, গলা... উঁহু, বলিরেখা নেই। হরমোন ট্রিটমেন্টের গুণ আছে, একটুও শিথিল হয়নি ত্বক...

ফোন বাজছে। ড্রেসিংটেবিল থেকে বিদিশা তুলল মোবাইলটা। মনিটরে নামটা দেখামাত্র বিরক্তিতে ছেয়ে গেছে মুখমণ্ডল। স্বর ভারি করে বলল, "হ্যাঁ পল্টুদা, বলো।"

ও প্রান্তে ঘড়ঘড়ে গলা, "আছিস কেমন?"

"ভাল। তোমরা?"

"চলতাসে একরকম। ক'দিন তো জোর টেনশন গেল।"

"কেন?"

"যা একখান খেল দেখাইল মা। বুকে কফ-টফ বসাইয়া এহন তহন দশা। ভাগ্যিস অ্যান্টিবায়োটিকখান ধইরা গেল, নাইলে এহন তো সে পরপারে। তবে অহনও ভারি দুর্বল। হাতে পায়ে জোর নাই। হাগা মোতা, সবই চলতাসে বেডপ্যানে।"

"ও।... মামির বয়স কত হল যেন?"
"বড়দির সাতষট্টি। আরও ধর আঠেরো। পঁচাশি তো হইবই।" একটুক্ষণ থেমে থেকে পল্টু বলল, "বুড়ি আজকাল তর নাম করে খুব। তরে দ্যাখতে চায়। একদিন আয় না। মাইনষটা কবে আছে, কবে নাই..."
"দেখি। ফুরসত পেলে যাব।"
'এবার তরে একখান কামের কথা কই? নীলুটা তো ক'দ্দিন ধইরা বেকার। আমাগো দোকানটায় বসতে কইলাম, বাবুর মানে লাগে। কইলাম ব্যবসা কর, যা দু'-পাঁচ হাজার লাগে, দিমুখন। গা করল না। ওই কয়খান টিউশ্যান করে, আর উইড়া বেড়ায়। তরেও তো কত বার কইলাম, অহন তোর এত নামডাক, কোথাও একখান ঢুকাইয়া দে। তা তুইও তো..."
"আজাইরা কথা থামাও তো।" প্রায় ভুলে যাওয়া ভাষা ঠিকরে এল বিদিশার গলা থেকে। পরক্ষণে ফিরেছে বর্তমানে। কেঠো সুরে বলল, "তোমার দরকারটা বলো?"
"হ্যাঁ, কই। ...এইবার সরকারি চাকরির পরীক্ষায় বসছিল নীলু। কোয়ালিফাই করসে। অহন শুধু পুলিশ ভেরিফিকেশনখান আটকে। চার মাস কাইটা গেল, এহনও তো কেউ আসেও না, কিসু হয়ও না। এখন তুই যদি একটু উপরমহলে বইল্যা কইয়া...। সুবিধা তো চাইতাসি না, শুধু যদি ব্যাপারখান তাড়াতাড়ি..."
"তোমাদের এখন কোন পি-এস? নাগের বাজার?"
"না। মতিঝিল। ভাল নাম মনে আছে নিশ্চয়ই? প্রত্যুষ।"
"হুঁ। দেখছি।"
"একটু দ্যাখ খুকু। নীলুর একখান গতি হইলে মনে বল পাই। ওই তো দোকান, ক'পয়সাই বা বেচাকেনা, তাতে কি আর সংসার চলে? বড় পুত্তুর তো বউ নিয়া পৃথক হইয়া গেল। ওই নীলুই তো অহন আমাগো সম্বল..."
"আমার কাজ আছে পল্টুদা। পরে কথা বলব।"
বিদিশা ঝট করে কেটে দিল লাইনটা। কাঁহাতক আর গাওনা শুনবে লোকটার! উদ্যমহীন মানুষদের এই পরিণতিই তো হয়। বাবার দোকান আঁকড়ে ধরে জীবনটা কাটিয়ে দেওয়ার তাল করেছিল, এখন বুঝুক কত ধানে কত চাল! ব্যবসা বাড়ানোর কণামাত্র চেষ্টা করেছে? এখন তো বিনয়ে গদগদ, কী চিজ় ছিল একসময়ে, বাপস। ওপার থেকে সর্বস্ব হারিয়ে আশ্রয় নিতে এসেছে মা মেয়ে, ওই পল্টুদা তখন কম জ্বালাতন করেছে!
ষোলো সতেরো বছরের বিদিশার ওপর যখন তখন হামলাচ্ছে। একলা পেলেই খপ করে বুক টিপে দিল, কিংবা গোপন অঙ্গে হাত। কী আতঙ্কে যে দিন কাটত তখন। আর ওই শয্যাশায়ী মামিটি? তিনি তো ছিলেন ছেলেরও বাড়া। দু'বেলা দু'মুঠো ভাত দিচ্ছে বলে কম অত্যাচার করেছে মায়ের ওপর! ঝিয়ের মতো খাটাত। জ্বর হলেও ছাড়ান নেই, পাঁজাভর্তি বাসন নিয়ে মাজতে যাও পানাপুকুরে। ম্যালেরিয়ায় ভুগে মরে গেল মা, ভাল মতো চিকিৎসা পর্যন্ত হল না!
সব স্মরণ আছে বিদিশার। কিচ্ছু ভোলেনি। তবু তো সে সাধ্য মতো করেছে মামা মামির জন্য। মামার পেটে ক্যানসার ধরা পড়ল, তখন তার চিকিৎসার বন্দোবস্ত করেছে কে? বিদিশাই তো। মামির গলব্লাডার অপারেশনের খরচা কে জুগিয়েছিল? এই বিদিশা।
পল্টুদার মেয়েকে বিয়েতে নেকলেস দিল, আলাদা করে নগদ বিশ হাজার। কেন করেছে এসব? কৃতজ্ঞতা। অন্নের ঋণ নয়, তার চেয়েও বেশি কিছু। ওই সংসারে, ওরকম একটা পরিবারে গিয়ে না পড়লে বিদিশা জীবনের লড়াইটা চালাতে পারত? জেদ চাপত কি উঁচুতে ওঠার? রামকৃষ্ণ কলোনির প্রত্যেকটা দিন তার রোখ বাড়িয়ে দিয়েছে, তাকে আরও শক্তপোক্ত করেছে, নয় কি?
সুতরাং নীলুর কেসটাও দেখবে বিদিশা। অসুবিধে কী, সামান্য তো ক'টা ফোনাফুনি। গায়ে শালটা ভাল করে জড়িয়ে বিদিশা ফের নেমেছে একতলায়। ডাইনিং টেবিলে বসে অনুকে ডাকল, "কী গো, খেতে দেবে না?"
"হ্যাঁ, এই তো... এক মিনিট। শীতের বেলা, একটু গরম করে দিই।"
"বেশি নয়, সামান্য উষ্ণ উষ্ণ হলেই চলবে।" বিদিশা রান্নাঘরের পানে তাকাল। সামান্য গলা উঁচিয়ে হালকা ভাবে বলল, "এখনও কি মন খারাপ? মেয়ের চিন্তায়?"
"না না, ও আমি আর ভাবছি না। ভাতের ডেকচি টেবিলে এনে রাখল অনিমা। ফোঁস করে একটা শ্বাস ফেলে বলল,

**এখন তো বিনয়ে গদগদ, কী চিজ় ছিল একসময়ে। ওপার থেকে সর্বস্ব হারিয়ে আশ্রয় নিতে এসেছে মা মেয়ে, ওই পল্টুদা তখন কম জ্বালাতন করেছে!**

"কপালে যা লেখা আছে, তাই তো হবে।"
"কপাল-টপাল বোলো না তো। কপাল মানুষ নিজে বানায়।" ঈষৎ ঝাঁঝ ফুটল বিদিশার গলায়, "কত বার করে তখন বলেছিলাম টিংকু স্কুলটা অন্তত শেষ করুক। তারপর আমি কোনও ট্রেনিং-ফেনিংয়ের বন্দোবস্ত করব। আজকাল মেয়েদের কত সুযোগ। প্রাইভেটে নার্সিংয়ের কোর্সই করতে পারত।"
"কী করে বুঝব, জামাইটা এত শয়তান?"
"অপরের দিকে শুধু আঙুল তুলো না। নিজের দোষটাও দেখো। পেটে বিদ্যি না থাকলে মেয়েদের দাম বাড়ির আসবাবের চেয়ে বেশি নয়, এটা বোঝো। বরের ইচ্ছে হলে ঘরে রাখবে, নয়তো ছুঁড়ে ফেলে দেবে।"
"তা কেন, জামাইয়ের তো মেয়ের ওপর টান আছে। শুধু টাকাটা পেলেই..."
"কত বার টাকা দেবে? যখন আর পারবে না, তখন কী হবে টিংকুর? মুখ বুজে মারধোর খাবে, তাই তো? অথবা মেয়ে নিয়ে তোমার ঘাড়ে চাপবে? কিংবা তোমারই মতো লোকের বাড়ি খেটে মরবে?"
"আমি তো কিছু খারাপ নেই দিদি। দ্যাখ না দ্যাখ, তোমার কাছে চোদ্দো পনেরো বছর হয়ে গেল, এখনও তো ভালই টিকে আছি।"
কথাটা ভুল নয়। শাশুড়ি মারা যাওয়ার পর পরই অনিমাকে পেয়ে গিয়েছিল বিদিশা। কাছেই মহিষবাথানে বাপের বাড়ি, গেঁজেল বরটা কোন সাধুর চেলা হয়ে উধাও, ছেলেমেয়ে দু'টোকে বাবা-মায়ের জিম্মায় রেখে এসেছিল অনিমা। খুবই বিশ্বাসী, বিদিশার গোটা সংসারটা চার হাতে সামলায়। বিনিময়ে বিদিশাও তাকে রানির হালে

রেখেছে। টাকাপয়সা যখন যা দরকার, সবই পায়। এমনটা তো টিংকুর নাও জুটতে পারে।
যাক গে, মরুক গে, বলে লাভ নেই, অনিমা বুঝবে না। স্বস্তির চেয়ে উদ্বেগে থাকাটাই বুঝি অনিমাদের বেশি প্রিয়। টিংকুর বরটাকে ডেকে একদিন ধাতানোই যায়। কিন্তু তাতে কী সে বদলে যাবে? মনে হয় না? মার্কস সাহেব যাই বলুন, টাকার লোভ কি ঘোচে কখনও?
প্রোলেতারিয়েত, বুর্জোয়া, পেটি বুর্জোয়া ও ব্যাপারে সব্বাই সমান।
থালায় ভাত বেড়েছে অনিমা। খাওয়া শুরু করতে গিয়ে হঠাৎ থমকাল বিদিশা। জিজ্ঞেস করল, "বান্টি খেয়ে নিয়েছে?"
"না তো। সে তো বাড়িতেই নেই।"
"তাই নাকি? কখন বেরোল?"
"সেই সক্কালবেলা। জলখাবার খেয়েই।"
বিদিশা জোর চমকেছে। কোথায় গেল বান্টি? দেড়টা বাজে, এখনও ফিরছে না? কাল রাতেও তাকে মনে করিয়ে দেওয়া হয়েছে, আজ সাড়ে তিনটে নাগাদ বেরোবে...!

এই সব কবি শিল্পী সাহিত্যিকদের সে খুব চেনে। পার্টির ঘনিষ্ঠ কতজনকেই তো দেখছে কি না। কত কী করা হয় এদের জন্য, তবু যেন খাঁই মেটে না।

বাঁ'হাতে মোবাইলটা নিয়ে বিদিশা বাটন টিপল। কী কাণ্ড, সুইচ অফ! ব্যাপারটা তো ঘোরালো লাগছে। রাত্তিরেও কাল গাঁইগুঁই করছিল, আজ কোথাও পিঠটান দিল নাকি? মেয়েটার কাছে যায়নি তো?
বিদিশার চোয়াল শক্ত হচ্ছিল ক্রমশ। বান্টি ভাবেটা কী? সে না গেলে আটকে যাবে বিয়ে? তেমন বুঝলে আস্ত মেয়ের বাড়িটাকে সে তুলে আনবে সল্টলেকে, তখন বান্টি পালাবে কোথায়?
নাহ, অকারণ দুশ্চিন্তা। মাকে অগ্রাহ্য করবে, এত সাহস নেই বান্টির।
খাওয়া শেষ করে আধ ঘণ্টাটাক গড়িয়ে নিল বিদিশা। উঠে কী যেন ভেবে গেল ছেলের ঘরে। আশ্চর্য, বন্ধ মোবাইল তো বিছানাতেই পড়ে।
আবার হানা দিয়েছে উদ্বেগটা। বান্টি কি তবে সত্যিই...? ছেলের মতলবটা কী? একটা অপরিচিত পরিবারের সামনে তাকে হাস্যাস্পদ করতে চায়?
বিদিশার উদ্বেগ ক্রমশ বদলে যাচ্ছিল ক্রোধে। ফুঁসছে বিদিশা। জ্বলছে। ধপাস করে বসল ড্রয়িংহলের সোফায়। কী করে সে এখন? কোথায় খুঁজবে বান্টিকে?
নীচে কলিংবেলের ঝংকার। বিদিশার কান খাড়া। বান্টি কি ফিরল তবে?
উঁহু, বনানী। বিদিশাকে নিয়ে যেতে হাজির। তাকে অপেক্ষা করতে বলে কাফতান পালটে একটা সুতি গাদোয়াল পরে নিল বিদিশা। সাদা খোল, মেরুন সবুজ পাড়। সাজল পরিপাটি, প্রসাধিত হল মাপ মতো। চড়া নয়, আবার একেবারে হালকা হালকাও নয়। মিনিট কুড়ি পর সে যখন রাজেন্দ্রানীর ভঙ্গিতে নামল, কে বলবে তার বুকে একটা আগুন লাফাচ্ছে!

আলগা কুশল বিনিময়ের পালা শেষ। বনানী তাকাচ্ছে এদিক ওদিক, "আপনার ছেলে...?"
"নির্বাণ একটা জরুরি কাজে বেরিয়েছে।" বনানীর মুখের প্রশ্নটা প্রায় কেড়ে নিয়ে বিদিশা অতি স্বাভাবিক স্বরে বলল, "আমায় বোধহয় একলাই যেতে হবে।"
"তো কী আছে? আপনার চয়েসই তো ফাইনাল বিদিশাদি।"
"তবু... ছেলেকেও তোমাদের দেখা হয়ে যেত..."
"সে হবেখন। তাতে কিছু আটকাবে না।" বনানী হাসছে। চোখ পিটপিট করে বলল, "ছোড়দা... মানে আঁচলের বাবা আপনার নম্বরটা নিয়েছিল। ফোন করেছে আপনাকে?"
"কই, না তো।" বিদিশার ঠোঁটে চিলতে হাসি, "উনি অবশ্য ব্যস্ত মানুষ, ঘন ঘন টিভিতে দেখা যাচ্ছে, গরম গরম ভাষণ দিচ্ছেন..."
"না, না, ছোড়দা একেবারেই রাজনীতির লোক নয় বিদিশাদি। কবেই দিল্লি ফিরে যেত। বড়দার অসুখের জন্য আটকে গেছে। এখানে বন্ধুবান্ধবদের চাপে পড়ে..."
কৈফিয়তটা তেমন বিশ্বাস্য মনে হল না বিদিশার। এই সব কবি শিল্পী সাহিত্যিকদের সে খুব চেনে। পার্টির ঘনিষ্ঠ কতজনকেই তো দেখছে কি না। কত কী করা হয় এদের জন্য, তবু যেন খাঁই মেটে না। কারণে অকারণে বিবেকের দোহাই দিয়ে চেল্লানি শুরু করে দেয়। এখন শেয়ালের মতো এক সুরে দল বেঁধে গাল পাড়ছে পার্টিকে। যত সব সস্তায় নাম কেনার বাসনা।
দেবরাজের প্রসঙ্গ এড়িয়ে বিদিশা বলল, "তোমার বড়দা এখন আছেন কেমন?"
"সবে তো রেডিয়েশান থেরাপি শুরু হল। বড্ড উইক হয়ে পড়েছে। প্রায় শয্যাশায়ী। এরপর কেমোথেরাপি হবে... কতটা কী নিতে পারবে..."
"হুম। চিন্তার কথা।" বিদিশা আলগোছে ঘড়ি দেখল, "চলো। কাজটা সেরেই আসি।"
মানিক গাড়ি বার করেছে। দু'জনে সবে সিটে বসতে যাচ্ছে, বিদিশার হৃৎপিণ্ডে হঠাৎ ঝাঁকুনি। বান্টি আসছে। ঘাড় নিচু, চুল উশকো খুশকো, ফর্সা মুখখানায় যেন কালি লেপে দিয়েছে কেউ।
হলটা কী? কোনও অঘটন? বিদিশার কিছু যায় আসে না। গলায় কণামাত্র বিরক্তি ফুটতে দিল না বিদিশা। উচ্ছাসও নয়। কৌতূহল তো নয়ই।
বান্টি কাছাকাছি আসতে হিমেল স্বরে বলল, "যাও, চটপট তৈরি হয়ে এসো। আমরা ওয়েট করছি।"
নির্বাণের চোখে কি করুণ আর্তি? নাকি রণক্লান্ত পরাজিত সৈনিকের হতাশা? বিদিশা গ্রাহ্যই করল না।

**অলংকরণ**: কুণাল বর্মন
**ক্রমশ**

# সানন্দা কবিতা



## পুরনো বন্ধুর ফোন এলে
সুমিত্রা পাল

হঠাৎ করে পুরনো বন্ধুর ফোন এলে
ভিড় করে আসে কৃষ্ণচূড়ার চিরল পাতা
বড়াইল পাহাড়ের মেঘমালা
বুক খালি করে নেমে যায় বয়সের ভার
কুঞ্চিত ললাটরেখা তখন টান টান
মনের কোণে পুষে রাখা দুঃখগুলিও কেমন যেন উধাও।

হঠাৎ করে পুরনো বন্ধুর ফোন এলে
বাঁধাধরা গৎকারি ছেড়ে
আমি যেন রাখালিয়া বাঁশির নতুন ধুন
স্বামী-সন্তানের অবাক দৃষ্টি উপেক্ষা করে
মাঠ-ঘাট ভেঙে, পাকদণ্ডী পথ পেরিয়ে
পৌঁছে যাই সেই উপত্যকায়

যে-উপত্যকা বৃষ্টি জানে,
সেখানে আমার একান্ত মেয়েবেলা
ফুটে আছে ফুলের মতন।

## বাজিকর
রাজদীপ পুরী

এই কান্নার ভিতর জন্ম নিল
ওই গাছ,

পত্রমুকুল ভেঙে বেরিয়ে আসছে বন্ধুরা—
পাতার পোশাক তাদের,
সবুজ বল্কল...

আস্তে আস্তে বাদামি হচ্ছে;
আর সেই বাজিকর টুপির ভিতর হাত ঢুকিয়ে এখনও
মুঠো মুঠো তুলে আনছে রঙিন পালক..

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মণ্ডল

# শব্দভেদ

### সূত্র পা শা পা শি

১ শ্মশানবাসী তান্ত্রিক। ৪ মৌমাছি। ৭ বাচ্চাদের হাসির আওয়াজ। ৮ শিল্পের সঙ্গে জড়িত। ১০ সোনা। ১১ কাজল রাখার পাত্র। ১৩ সকল। ১৪ ফলেও আছে, আবার জনতার আগেও আছে। ১৬ আটকে গেছে এমন। ১৭ এখানে জল থাকে। ১৮ একই সময়ের। ২০ দম ফুরিয়ে গেলে এই অবস্থা হয়। ২১ শিখধর্মের গুরু। ২৩ এই নদ বিদ্যাসাগর পেরিয়েছিলেন। ২৫ মধুর শব্দ। ২৫ মাতাল হয়ে কলধ্বনিকারী।

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ১ | | ২ | ৩ | ■ | ৪ | | ৫ | | ৬ |
| | ■ | ৭ | | | | ■ | | ■ | |
| ৮ | ৯ | | ■ | ■ | | ■ | ১০ | | |
| ■ | | ■ | ১১ | | | ১২ | | ■ | ■ |
| ১৩ | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ১৪ | ১৫ |
| ১৬ | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ১৭ | |
| ■ | ■ | ১৮ | | ১৯ | | | ■ | | ■ |
| ২০ | | | ■ | | ■ | ■ | ২১ | | ২২ |
| | ■ | | ■ | ২৩ | | ২৪ | | ■ | |
| ২৫ | | | | | ■ | ২৬ | | | |

### সূত্র উপর নীচ

১ চোখের সৌন্দর্য বাড়ায়। ২ লেখা হয়েছে এমন। ৩ সুকুমার রায়ের একটি কবিতার শীর্ষকে এর উল্লেখ আছে। ৪ দামি কাপড়বিশেষ। ৫ মিষ্টত্ব। ৬ বন। ৯ লেখার আকারে প্রকাশ পেয়েছে। ১১ ক্রমান্বয়ে। ১২ যে জ্ঞান প্রাপ্ত হয়েছে। ১৩ পাতলা। ১৪ অন্যমনস্ক। ১৫ নেশার দ্রব্য। ১৮ রাজনৈতিক দলের মূল শক্তি। ১৯ কায়দাবাজি। ২০ আলটপকা কথা। ২১ দেবতাদের রিপোর্টার। ২২ পদ্ম। ২৪ নিঃশ্বাস।

### গত সংখ্যার সমাধান

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ম | ন | স্কা | ম | ■ | ■ | অ | ব | গ | ত |
| রা | য় | ■ | জা | ন | ত | ■ | দ | ম | ন |
| ■ | ন | দ | ■ | কি | ল | বি | ল | ■ | খা |
| ■ | ■ | র | বা | ব | ■ | শা | ■ | বা | ■ |
| ম | র | দ | ■ | দা | মা | ল | ■ | চা | র |
| ন | ত | ■ | ক | র | লা | ■ | অ | ল | ক |
| ■ | ন | ন | দ | ■ | ব | ল | য় | ■ | ■ |
| চা | ■ | ব | র | বা | দ | ■ | ন | টে | ■ |
| ত | র | জা | ■ | গ | ল | দ | ■ | নি | জ |
| ক | হ | ত | ব্য | ■ | ■ | ক | ন্যা | দা | য় |


DIGHA
PURI
DARJILING
West Airport Commercial Subdivision
Eldridge East
Sugar Creek Country Club
Englewood Place
The Lakes
Villa Maria
Briarwood
Sweetwater Country Club
Clayton's Bend
Missouri City

সানন্দা গল্প

# ওরা পাঁচজন

দেবব্রত সরকার

মেঘা সবেমাত্র কল সেন্টারের ডিউটি থেকে ফিরেছে। জামাকাপড় ঠিক করে ছাড়াও হয়নি। জামাটা খুলে সবে খাটের ওপর ছুঁড়ে ফেলেছে। ছোটবেলার অভ্যেস। ব্রেসিয়ারের হুকে হাত রাখতেই ফোন বেজে উঠল, অচেনা ফোন নয়। টোন শুনে বুঝতে পারল। আলোলিকার ফোন। তাই তাড়াতাড়ি করে ধরল। বিশেষ টোনে না বাজলে এই সময় ফোনটা বেজে বেজে বোবা হয়ে যেত। "হ্যালো, হ্যাঁ। শুনতে পাচ্ছি। বল।"

"তোর পাঁচ মিনিট সময় হবে?"

"পঞ্চাশ মিনিট হবে। কি বলছিস বল।"

"তুই খুব ব্যস্ত মনে হচ্ছে?"

"ঢঙ না করে বলে ফেল। কাল আবার ভূত দেখেছিস? না বয়ফ্রেন্ডের চক্কর?"

মেঘা কথা বলতে বলতে ব্রেসিয়ার, প্যান্ট, প্যান্টি সব একটা একটা করে টান মেরে খাটের ওপরে ফেলেছে। বেতের আরাম কেদারায় এলিয়ে দিয়েছে নগ্ন নিজেকে। এই সময় দোতলার এই ঘরটাতে মেঘার মা, বাবা কেউ আসবে না। এমনকি কাজের মেয়েটাও নয়।

আলোলিকার সঙ্গে কথা বলতে বলতে মেঘা উত্তেজিত গলায় বলল, "ভ্যানতারা না মেরে সোজাসাপটা বল কি হয়েছে?"

"আমি। মানে আমি...।"

"ইউ মিন? তুই কি মরে যাচ্ছিস?"

"আমি মা হতে চলেছি।" গলা দিয়ে কথাটা নামিয়ে দিল আলোলিকা।

"আরে ব্বাস! গুড নিউজ। তুই মালটা এতদিন চেপে রেখেছিলি। ফাইন হবে। এক্ষুনি আমাদের বাকি তিন অবতারকে জানাচ্ছি।"

"দাঁড়া। দাঁড়া। মোনা, রাজো, চৈতিকে এক্ষুনি জানাস না।"

"কি বলছিস। এতো খুশির খবর। তোর বর কি বলে?"

"বর তো বাবা হতে চায় না। সে বলে, ইট ইজ নট রাইট টাইম।" আলোলিকার গলার স্বরটা ভোঁতা হয়ে আসছে।

"বউদি তাহলে কি হবে?"

"জ্যাঠামো করিস না তো মেঘা। আমার ভাল লাগছে না।"

"তুই এক বোতল বিয়ার মেরে দে। সব ঠিক হয়ে যাবে।"

"আমি মরে যাব। কিন্তু অ্যাবরশন করাব না।" খুব কঠিন দৃঢ় গলায় আলোকিকা কথাগুলো বলল। তারপর বলল, "তুই কয়েকদিনের জন্যে আমাকে বাইরে নিয়ে যেতে পারবি?"

আলোলিকার করুণ অনুনয়ের সুর মেঘার কানে যেতেই বলল, "সব হয়ে যাবে। ডোন্ট ওরি, ফোনটা রাখ।"

ফোনটা রেখে ঘরের মধ্যে ঘুরপাক খাচ্ছে মেঘা। সমস্যা জটিল? না কি বেশি সিরিয়াস? এই দু'টি প্রশ্নে তার মন আপাতত দ্বিধাবিভক্ত।

কিছুক্ষণ পায়চারি করার পর ধপাস করে আরামকেদারায় বসে পড়ল মেঘা। একে একে রাজশ্রী, মোনালিসা, চৈতালিকে ফোন করে সিচ্যুয়েশনটা বোঝাল। আলোকে বাইরে নিয়ে যাবার ব্যাপারে ওরা সবাই মত দিল।

আর একটি বিষয় কয়েকদিন ধরে মেঘাকে উত্তেজনার মধ্যে রেখেছে। 'আমি রাজি আছি।' এই তিনটে শব্দ রাজশ্রীকে এসএমএস করতে গিয়ে বসের মোবাইলে ঢুকে গেছে। অফিসের 'হালুম হুলুম' বসকে সামলাতে মেঘার কালঘাম ছুটে যাচ্ছে। তার ওপর ঘেঁটে ঘ! এই নাম মেঘার দেওয়া। অবশ্য অফিসের মহিলা কলিগরা এপ্রিসিয়েট করেছে মেঘার দেওয়া নাম। বস, মিঃ রায়। একাধিকবার ডায়মন্ডহারবার, রায়চক, মন্দারমণি যাওয়ার অফার দিয়েছে মেঘাকে। মেঘা আপাতত ছলেবলে আটকে রেখেছে বুভুক্ষু নেকড়েকে। তবে বেশিদিন পারবে বলে মনে হয় না।

সাতপাঁচ ভাবতে ভাবতে মেঘা বাথরুমে ঢুকে গেল। আর একটা মুখ তার সামনে ভেসে উঠছে। মলয়। মেঘার একসময়ের বর। অঘ্রান মাসে গরম নেই বললেই চলে। কিন্তু মেঘার শরীর দিয়ে দরদর করে ঘাম ঝরছে।

বাথরুমের আয়নায় মেঘা দেখতে পাচ্ছে তার চোখ, মুখ ক্রমশ পালটে যাচ্ছে। মনে আগুন লেগেছে।

শাওয়ার খুলে দিয়েছে মাথার উপর। সমস্ত শরীর ঠান্ডা জলে

ধুয়ে যাচ্ছে। মনে পড়ছে অতীত। নিজের কথা। মলয়ের কথা।
ভালবেসে বিয়ে করেছিল দু'জনে। চোদ্দো বছরের প্রেম। পায়ে চুমু খাওয়া প্রেমিক বিয়ের পর দাঁত, নখ বার করা সিংহ হয়ে গেল। দু'জনেই চাকরি করে। মাইনে প্রায় সমান সমান। মেঘাকে বেশ ভাল দেখতে। মুখখানা সুন্দর। হাইট ভালই। সব মিলিয়ে চোখে আসার মতো। মলয় সেই তুলনায় বিশেষ কিছু নয়। আর পাঁচটা সাধারণ ছেলের মধ্যে বিশেষ চোখে আসার মতোও নয়। প্রেমে ভূত, পেত্নি সবই অবশ্য ভাল।
দু'বছর ঘরও করে ছিল দু'জনে। লাস্ট বছরটা জ্বলেপুড়ে খাঁক হয়ে গিয়েছিল মেঘার ভিতরটা। দড়িটানাটানি বেশিদিন টিকল না।
আগুনে ঘি ঢেলে দিল মলয়ের পরিবারের বড়রা। দাম্পত্য দাউ-দাউ করে জ্বলতে থাকল। অবশেষে মন ভেঙে, শরীর মুছে, শিরদাঁড়া শক্ত করে দত্তবাড়ি থেকে মেঘা পালিয়ে এসেছিল মায়ের কাছে।
ফিরে যায়নি শ্বশুরবাড়ি। মলয়ের বুকের নীচে। এতক্ষণে মেঘার খেয়াল হল শাওয়ারের নীচে দাঁড়িয়ে আছে। দু'পা সরে এসে জলে ভেজা স্তনযুগলকে দু'হাতে তুলে ধরল। মেঘার অহংকারী উন্মুক্ত বক্ষবিভাজিকা ঝুঁকে পড়ে বসকে পোষ মানিয়েছে বহুবার।
গা মুছতে মুছতে জল পায়ে বাথরুম থেকে মেঘা ঘরে ঢুকে গেল। দরজায় ঠক ঠক আওয়াজ হচ্ছে। কাজের মেয়ে ঝুমু ডাকছে।
মেঘার কথা মতো ঝুমু চা, ডিমের ওমলেট বেতের টেবিলে রেখে দিল। দত্তবাড়ির অনেক আদবকায়দা একবছরে ঝুমু শিখে ফেলেছে।
"মা কি করছে রে?" মেঘার প্রশ্নের উত্তর দিতে গিয়ে ঝুমু দরজার কাছে থমকে দাঁড়াল।
"টিবি দেকচে। কিছু বলতি হবে?"
"না। তুই যা।"
মেঘা জানে মাকে এই সময় ডেকে লাভ নেই। পৃথিবী রসাতলে গেলেও ভদ্রমহিলা উঠবেন না। টিভিতে পর পর পছন্দের সিরিয়াল আছে। সব চরিত্র মুখস্থ। গল্প গিলছে। ওই রাজত্বে এখন কাজের মেয়ে ঝুমুও সঙ্গী হয়েছে।

## দুই

কথামতো কফিশপে সবার আগে এসে হাজির মেঘা। সব ব্যাপারে ও পাংচুয়াল। অফিসে এ বিষয়ে তার যথেষ্ট সুনাম আছে। আজকাল কফিশপগুলো টাইমপাস করার ক্ষেত্রে ভাল জায়গা, অর্ডার দেওয়া বা ওঠার তাড়া নেই। যতক্ষণ পারো কথা বল। নিজেকে নিয়ে। পরকে নিয়ে। দেশ। বিদেশ। যা খুশি!
কাউকে না দেখতে পেয়ে সবার মোবাইলে এসএমএস করল মেঘা। চারমূর্তির কেউই রিপ্লাই দিল না। ব্যাপারটা বুঝতে না পেরে ফেসবুক খুলে বসল। রান্নাঘরের হাতাখুন্তি ঠিকমতো নাড়তে না পারলেও নেটীয় সভ্যতার সব খুঁটিনাটি মেঘার নখদর্পণে।
ফেসবুকের বন্ধুরা যা লিখেছে সেগুলো পড়ছে। বন্ধুদের পোস্ট করা ছবিগুলো খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে দেখছে। কোনটা লাইক করছে, আবার পছন্দ না হলে ছোটখাটো মন্তব্য রাখছে।
পিঠে আলতো টোকা। পিছন ফিরতেই দেখতে পেল হাসি হাসি মুখে রাজশ্রী।
"তোর কোনও টাইম সেন্স আছে।" মেজাজ সপ্তমে মেঘার। কথাটা শেষ হতেই রাজশ্রীর দিকে তাকিয়ে আছে। পলক পড়ছে না।
"রিল্যাক্স। রিল্যাক্স। বাবা, মাকে ম্যানেজ করে আসতে তো সময় লাগে না? সরি ইয়ার!"
"এই কালো টপটায় তোকে তো বেশ মানিয়েছে।" কথাটার মধ্য দিয়ে মেঘা পরিস্থিতিকে স্বাভাবিক করে ফেলল।
"থ্যাঙ্ক ইউ।"
"তুই কিনেছিস?" মুখে হাসি এনে মেঘা বলল।
"আমি কিনেছি। তবে ওর টাকায়। যতদিন পারি পকেট কাটি, কবে পাখি উড়ে যায়!"
"এটা ভাল বলেছিস। আজকাল ছেলেদের ভালবাসা যা।" মেঘা দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে বলল।
"অলোর বিষয় নিয়ে তোকে ডিটেলসে বলি।" মেঘা আরও বলল।
"কিন্তু যার জন্যে এত কিছু তারই তো কোনও পাত্তা নেই।" রাজশ্রী চাপা স্বরে বলল।
মেঘা আলোলিকার কাছ থেকে শোনা বিষয়টা বোঝাচ্ছে রাজশ্রীকে। সে বিজ্ঞের মতো শুনছে। কফিশপের কাঁচের দরজা ঠেলে মোনালিসা আর চৈতালি ঢুকছে। ওদেরকে দেখে রাজো হাত নাড়ল, "তোদের সময় জ্ঞান কবে হবে?"
"আর বলিস না, বাসে যা ভিড়! রাস্তায় যা জ্যাম!" মোনালিসা আর চৈতালি একসঙ্গে একসুরে বলল।
"তা আমরা কি আকাশ দিয়ে উড়ে এলাম?" রাজশ্রী বলল।
"আসতে পারিস। তোর তো ডানা আছে। একজন বাইকে এসে নামিয়ে দিয়ে গেছে।" চৈতালি সুর করে বলল।
"আলোর ব্যাপারটা খুলে বল।" মোনালিসা উত্তেজিত গলায় বলল।
"সেই কলেজ লাইফ থেকে যে কোনও ব্যাপারে তুই উত্তেজিত হয়ে পড়িস। তোর সে স্বভাব গেল না মোনা।" রাজশ্রী বলল।
মোনালিসা হাসল। ও জানে রাজশ্রী এরকম বলে থাকে। মেয়েটা দেখতে যতটা না সুশ্রী, তার থেকে ওর মুখের সহজ সরলতাই সৌন্দর্যকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।
"যে জন্যে তোদের ডাকা এখনও সেই বিষয়ে কোনও কথা হল না।" মেঘা টিম লিডারের মতো মুখ করে বলল। চার অবতার তাকে গুরু বলেই মানে। সমস্যায় পড়লে সমাধান চায়।
"আলো আসার আগে নিজেদের মধ্যে কথাটা একটু আলোচনা করে নিলে হত না?"
মেঘা সিগারেট বের করে আবার ঢুকিয়ে রাখল। এখানে সিগারেট অ্যালাউ নয়। মাঝে মাঝে মেঘা ভুলে যায় সব পরিবেশে সিগারেট খাওয়া যায় না। ছাড়তেও পারছে না। দিনকে দিন সিগারেট ওকে বেশি করে জড়িয়ে ধরছে।
"এই বদঅভ্যেসটা ত্যাগ করতে পারলি না।" সিগারেটের প্যাকেটটা দেখে চৈতালি বলল।
"তুই এ সবের মাহাত্ম্য কি বুঝবি? সিগারেট, মদ কত ভাল বন্ধু তুই জানিস? ককটেল-মকটেলে তো কোনওদিন ঢুকলি না।"
"এ সবরের মাহাত্ম্য আমি বুঝতে চাই না মেঘা।" চৈতালি বলল। কথা শেষ হতেই ওর মুখটা নিভন্ত প্রদীপের মতো লাগল। ওর মুখটা চাঁদের মতো উজ্জ্বল। সুন্দর। যে কোনও ছেলের মাথা খাওয়ার পক্ষে যথেষ্ট।
ব্যক্তিত্বময়ী। রূপ নিয়ে তার বাড়তি অহংকারও আছে। সেই কারণে কলেজজীবনে প্রেম হয়ে ওঠেনি। চৈতালির বন্ধুরা তাই মনে করে থাকে। মেঘার কথায় ও ভিতরে ভিতরে আপসেট। মেঘা বুঝতে পেরে মুখে হাসি এনে বলল, "আরে ব্বাস! সালোয়ারটা তো বেশ পরেছিস। কোথা থেকে কিনলি?"
সবাই মেঘার সঙ্গে গলা মেলাল। চৈতালির নিভে আসা মুখে ততক্ষণে আলো ফুটেছে। বলল, "নিউমার্কেট থেকে গত পুজোয়।"
কাঁচের দরজা ঠেলে এতক্ষণে দেবীর আবির্ভাব। আলোলিকা একগাল বোকা বোকা হাসি নিয়ে মেঘার পাশে এসে দাঁড়াল। আলোলিকাকে পরী পরী লাগছে। দুধসাদা পশমের সালোয়ার। দুধে আলতা গায়ের রং। মাঝারি উচ্চতা। চোখ দু'টো অনেকটা হিন্দি সিনেমার ষাট-সত্তরের নায়িকাদের মতো। মোটা করে কাজল লাইনার লাগিয়েছে আলোলিকা। "সরি মেঘা। লেট হয়ে গেল। ড্রাইভার আসতে দেরি করেছে।"
"এবার অর্ডারটা দিতে হবে।" মেঘা সবার মুখের ওপর তড়িৎগতিতে চোখ ঘুরিয়ে বলল। কেউ ব্রাজিলিয়ান কফি, আবার কেউ ক্যাফিচিনো। কেউ কফি উইথ ক্রিম। রাজশ্রী কফির সঙ্গে ক্লাব স্যান্ডুইচও বলল। সবাই নিজের নিজের পছন্দের কথা মেঘাকে বলল। পাঁচ বন্ধুর আড্ডা জমে উঠেছে। সাউথ সিটি কলেজে পড়তে গড়িয়াহাট, গোলপার্ক এইভাবেই মাতাতো। পুরনো ফর্মে ফিরে এসেছে সবাই।
ইতিমধ্যে অর্ডার মতো কফি সবার সামনে এসে গেছে। সঙ্গে চিপস। ক্লাব স্যান্ডুইচ। মেঘা চকোলেট উইথ ক্রিম কফির মগে চুমুক দিয়ে


শারদীয়া
পত্রিকা

বলল, "আলোর পাশে দাঁড়াব বলে আমরা এক জায়গায় হয়েছি।"
"হেঁয়ালি না করে খুলে বল গুরু।" রাজশ্রী বলল।
আলোলিকা ফোন নাড়াচাড়া করছিল। হঠাৎ ভারী গলায় বলল, "আমি বলছি। আমি মা হতে চলেছি।"
মেঘা বাদে বাকিরা একসুরে বলল, "ওটা আমরা জানি। গভীরে যা।"
"আমার বাচ্চাটাকে পৃথিবীর আলো দেখাতে চাই। বর চায় না। তার কথায়, ইট ইজ নট রাইট টাইম ফর বেবি।"
সবাই নিশ্চুপ। কফির মগ হাতে আলোলিকার দিকে তাকিয়ে আছে। মেঘা পুনরায় কফির মগে মুখ ডুবিয়ে দিল।
"তারপর?" চৈতালি বলে উঠল।
"আমার বর অ্যাবরশন করানোর জন্যে দু'শো পারসেন্ট স্থির। আমি মা হবার জন্যে তিনশো পারসেন্ট স্থির। না পারলে ডিভোর্স। তা না পারলে সুইসাইড।"
আলোলিকার গলাটা ক্রমশ গাঢ় ও দৃঢ় হচ্ছে। নাকের দু'পাশ লালচে হয়ে উঠছে।
"কি বলছিস!" সবাই একসঙ্গে উদ্বেগের স্বরে বলল। মেঘা চুপচাপ কফি খাচ্ছে। বাড়িতে আগুন লাগার পরও জল শান্ত থাকতে পারে। কথাটা মনের মধ্যে ঘুরপাক খাওয়াতে খাওয়াতে রাজশ্রী মেঘার মুখের দিকে তাকাল। গল্প কি এতই সরল! না-কি অন্য কিছু? কথাটা চৈতালি বলতে গিয়েও আটকে নিল।
"তোরা কি কয়েকদিনের জন্যে আমাকে বাইরে নিয়ে যেতে পারবি?" কাতর স্বরে আলোলিকা আবেদন জানাল।
"অফ কোর্স। হোয়াই নট ফ্রেন্ড?" রাজশ্রী জোরের সঙ্গে বলল। মেঘা তখনও শান্ত মুখে কফির মগে চুমুক দিচ্ছে। মোনালিসা রাজোর সঙ্গে গলা মিলিয়েছে। চৈতালি তখনও মনের মধ্যে নাড়াচাড়া করছে। সামনে পুজো, প্রচুর খরচ। তার ওপর কলকাতা ছেড়ে পুজোর সময় তার যেতে ইচ্ছে করে না। ভাবতে ভাবতে হঠাৎ বলে উঠল, "তোর জন্যে জাহান্নমেও যেতে রাজি আছি।"
"তবে তো ঠিকই আছে। কোথায় যাওয়া যায় বল তো?" মেঘা হালকা চালে কথাটা চেলে দিল সবার মাঝে।
সবাই কফি মগে চুমুক দিয়ে গভীরভাবে ভাবছে, রাজশ্রী হঠাৎ বলে উঠল, "দী-পু-দা আছে না।"
"সেটা আবার কি?"
"সে কিরে মোনা। এটা জানিস না।"
"না মেঘা। আমার টাওয়ার কাজ করছে না।"
"দিঘা-পুরী-দার্জিলিং। বাঙালির সেকেন্ড হোম।"
"দার্জিলিং হলে কেমন হয়?" মেঘা কথাটা চেলে দিল টেবিলে।
"ভালই হয়। সবাই বলল। শুধু চৈতালি বলল, মন্দ নয়। বড্ড নোংরা। তাছাড়া কথায় কথায় বন্ধ পাহাড়ে। আটকে গেলে কেলো হবে।"
"কথাটা মন্দ নয়। নেকস্ট চয়েজ?" মেঘা বলল।
"পুরী। উত্তাল সমুদ্র। বালির বিস্তৃত বিচ। টানে আমায়।" কফিতে চুমুক দিয়ে রাজশ্রী বলল।
"পুজোয় পুরী না যাওয়াই ভাল। পাশের বাড়ির বউদি থেকে পাড়ার দোকানের পল্টু সবাই হাজির। সন্ধের সময় বিচে দাঁড়িয়ে বলতে হয় দাদা একটু সরবেন; সমুদ্র দেখব।"
"তা যা বলেছিস মোনা।" মেঘা হাসতে লাগল। পড়ে আছে দিঘা। সবার দু'চারবার যাওয়া। খুব কাছে। দিঘার ব্যাপারে সবাই চুপচাপ।
"তোরা এত চুপচাপ থেকে অনিচ্ছা প্রকাশ করলে দিঘা-গোয়া হবে কি করে?" চৈতালির কথায় সবাই হেসে উঠল।
"আমাদের পছন্দের থেকেও মেঘার টিকিট জোগাড় করার উপর নির্ভর করছে সবকিছু। কিছু না হলে হাতের পাঁচ দিঘা তো আছেই।"
"ঠিক বলেছে চৈতী।" এতক্ষণ পর আলোলিকা মৃদুস্বরে মুখ খুলল।
"টিকিটটা কোনও অবস্টাগল হবে না। তোরা প্লেস ডিসাইড কর।" মেঘা বলল।
"পাহাড়ের রানি। আমাদের ডার্লিং-এর কাছে চল। পশ্চিমবঙ্গের মাথায় ক'টা দিন চড়ে আসি।" রাজশ্রী হাসি হাসি মুখে বলল।
"পশ্চিমবঙ্গের মাথা মাথা করছিস। ওখানে গিয়ে দেখবি পশ্চিমবঙ্গ কোথাও লেখা পাবি না। দোকানে, হোর্ডিং-এ, স্টেশনের আশেপাশে সর্বত্র—গোর্খাল্যান্ড, দার্জিলিং, উত্তরাঞ্চল এইসব।"
"তোর বুকিশ নলেজ বন্ধ কর চৈতি। আমরা দার্জিলিং যাব।" রাজার সঙ্গে সবাই একদিকে ঢলে পড়েছে। চৈতালি বলল, "তাই হোক।" টিকিট, হোটেল বুকিং নিয়ে ভিতরে ভিতরে একটা খুচখুচানি মেঘার চলছে। পুজোর আর দেরি নেই। মেঘার সব ভরসা বস, মিঃ রায়। উনি চাইলে সব করতে পারেন।
"পুজো তো এসে গেল। এখন কি আর টিকিট, হোটেল পাবি?"
"আমিও ওই কথাটা ভাবছি চৈতী। ভাবিস না। আমি ম্যানেজ করে নেব।" যত দৃঢ়তার সঙ্গে মেঘা কথাটা বলল, তত জোর মনে পেল না।

আলোলিকার রিকোয়েস্ট মতো সবাই ওর গাড়িতে চেপে বসেছে। রাজশ্রীর কথা মতো ড্রাইভার ছেলেটা অনিচ্ছা সত্ত্বেও স্পিড বাড়িয়ে দিয়েছে। সাউন্ড সিস্টেমে 'পরান যায় জ্বলিয়া রে' চলছে। রাজশ্রী, মোনালিসা হাত-পা নাড়ছে। মেঘা মাথা দোলাচ্ছে। আলোলিকা নিঃশব্দে হাসছে। জার্নিটা সবাই সবার মতো উপভোগ করছে।
কম বয়সি ড্রাইভার গোঁফে হাসছে। মাঝ রাস্তায় মেঘা আর রাজশ্রী নেমে গেল। বাকিরা টা-টা করে এয়ারপোর্টের দিকে চলে গেল। মেঘা ট্যাক্সিতে রাজশ্রীকে তুলে নিল। বাগুইআটিতে রাজশ্রীকে নামিয়ে মেঘার ট্যাক্সি তীব্রগতিতে ছুটে চলেছে।
এয়ারপোর্টে আলোলিকার গাড়ি থেকে নেমেই মোনালিসা এসএমএস করেছে। ও বারাসতের বাসে উঠে পড়েছে। কিন্তু চৈতালি কোনও রেসপন্স করল না। মেঘা আবার ম্যাসেজ পাঠাল। কিছুক্ষণ বাদে চৈতালী জবাব দিল। বরানগর পৌঁছে মিসডকল মারবে।
মেঘা ফস করে সিগারেট ধরাল। ট্যাক্সি কেষ্টপুর ছাড়িয়ে ঝড়ের গতি নিয়েছে। হঠাৎ বৃষ্টি। গাড়ির হেডলাইটের আলোয় বৃষ্টির জলে নানা শেড তৈরি হচ্ছে। মেঘা সেই দৃশ্য দেখছে।

## তিন

পুজোর আর পাঁচদিন বাকি। দার্জিলিং রওনা হতেও পাঁচদিন। অনেকদিন পর আবার পাঁচমূর্তির একসঙ্গে বেরিয়ে পড়া।
লাস্ট পুরী গিয়েছিলাম দেড় বছর আগে। তখনও আলোর বিয়ে হয়নি। নিজের বিয়েটা ততদিনে ভেঙে খান খান। কথাগুলো মনে মনে আওড়াতে আওড়াতে কফির মগটা নিয়ে দোতলার জানলার কাছটায় এসে বসেছে মেঘা। পূর্ণিমার চাঁদের আলোয় ঘর ভিজে যাচ্ছে। বড় রাস্তার ব্যস্ত জনজীবন নিস্তেজ হয়ে আসছে। রাতের গভীরতার মধ্যে চাঁদের মায়াবি আলোর অহংকারের রোশনাই ছড়িয়ে পড়েছে। চাঁদের এই অহংকারকে মেঘার অসহ্য। জানালাটা বন্ধ করে ঘরের ছোট নীল আলোটা জ্বেলে দিল। বেতের আরাম কেদারায় নিজেক মেলে ধরল। বড় খামখেয়ালি জেদি। একরোখা, অবুঝ মেয়ে। ছোটবেলা থেকে বড়বেশি খোলামেলা গা-ছাড়া পরিবেশে বেড়ে উঠতে উঠতে এখন এই স্বভাবগুলো বড্ড বেশি প্রকট হয়ে উঠেছে। মেঘার মা অবশ্য তাই মনে করে থাকেন। বাবা অবশ্য মেয়ের কোনও দোষ দেখতে পান না। এই মেয়ে হতেই তাঁর ব্যবসার শ্রীবৃদ্ধি। গাড়ি, বাড়ির দোতলা সবই হয়েছে।
মেঘা যেদিন শ্বশুরবাড়ি থেকে চলে এসেছিল, ওর বাবা একটুও ভেঙে পড়েননি। উপদেশও দেননি। শুধু মেঘার পিঠে হাত রেখে বলেছিলেন, "ভালই হল। নিজের বাড়িতে হাত-পা ছড়িয়ে থাক। পরের বাড়ি যতই ভাল হোক, পরের বাড়ি।"
বাবার কথায় মেঘার দীর্ঘদিনের দুঃখ, অশান্তি, বিন্দু বিন্দু জমাট বাঁধা বিতৃষ্ণা গলে জল হয়ে

গিয়েছিল।
মেঘার মনে ভিড় করে আসছে ফেলে আসা কথা। অবসরে আজকাল এইরকমই সব স্মৃতি মেঘার মনে ভেসে উঠে। সরাতে চাইলেও পারে না। খালি কফির মগটা একপাশে সরিয়ে রাখে। সিগারেটে টান দিতে দিতে মেঘা ভেসে চলেছে পাহাড়ি রানির কাছে। তার ডার্লিং দার্জিলিং-এর বুকে। বাবা-মায়ের সঙ্গে এর আগে দু'বার গেছে। এবার হলে থার্ড টাইম। মেঘা পাহাড়ি পাকদণ্ডী রাস্তা বেয়ে স্মৃতির দরজা দিয়ে উপরে উঠছে। হিমালয়ের বুকে ঘুরে বেড়াচ্ছে।
এ পাহাড় থেকে সে পাহাড় তার অবাধ বিচরণ। তার এখন বন্ধু বলতে সবুজ পাহাড়। হাত কান ছুঁয়ে যাওয়া মেঘ। পাহাড় তাকে ক্রমশ টানছে। পরিচিত পয়েন্ট পেরিয়ে অজানা পাহাড়ি পথে মেঘা হেঁটে চলেছে। পাহাড়ি জীবনকে কাছ থেকে দেখছে। সরলতা, সাহস মানুষগুলোকে অন্য এক সৌন্দর্য দিয়েছে। ম্যাল থেকে হেঁটে নেমে গেছে অনেকটা পথ তিব্বতী কলোনির দিকে। খাদের ধারে খুব নিচু রেলিং ধরে মেঘা দাঁড়িয়ে আছে। একটু অমনোযোগী হলেই গড়িয়ে পাহাড়ের বুকের গভীরে। কোনওদিকে মেঘার নজর নেই।
বিকেলের সোনালি নরম রোদ এসে পাহাড়ের মাথায় পড়েছে। মুগ্ধ হয়ে মেঘা দেখছে। হঠাৎ কাঞ্চনজঙ্ঘা দেখে মেঘা লাফিয়ে উঠেছে। আর একটু হলেই খাদে। নিজেকে কোনওরকমে সামলে নিয়ে পুনরায় বোবা মুখে রেলিং ধরে দাঁড়িয়ে আছে। দূরে কাঞ্চনজঙ্ঘা মুচকি হাসছে। ফোনের আওয়াজে মেঘার পাহাড়ি স্মৃতির স্মরণীয় নুড়ি গড়িয়ে পড়ল। টোন বুঝতে অসুবিধা হল না। রাজশ্রীর ফোন।
"ম্যাডাম খবর কি? টিকিট, হোটেল ঠিকঠাক ম্যানেজ হয়েছে তো? না-কি তোর ওই বস ডুবিয়েছে?"
"আরে না। ম্যানেজ করেছি। কত যে খড়কুটো পোড়াতে হয়েছে, আর কত যে বাকি আছে!"
"শেষের কথাগুলো বুঝতে পারলাম না।"
"সব বোঝা ভাল নয়। শুধু এটা জান আমরা দার্জিলিং যাচ্ছি।" রাজশ্রী মেঘাকে আর ঘাঁটল না। সরাসরি নিজের কয়েকটি বহুদিনের জমানো ইচ্ছের কথা মেঘাকে বলল।
"দার্জিলিং-এ ম্যালের শুরুতে যে রেস্তরাঁ আছে ওখানে বসে চা খাব। আড্ডা মারব।" রাজশ্রীর কথা শেষ হতেই মেঘা হালকা হাসল।
"রেস্তরাঁটা ম্যালের শুরুতে নয়। ম্যাল রোডের শুরুতে। আর তোর ইচ্ছেটা পূর্ণ হবে। আর তোর কি কি ইচ্ছে আছে?" মেঘা বলল।
"টাইগার হিলে সূর্যোদয় দেখব।"
"আর কি করবি?"
"শপিং। মন খুলে ম্যালে শপিং। যা পাব কিনব। নিজের। কাছে-দূরের সবার জন্যে।"
"আর...?"
"আর কিছু না। তুই খুব সিরিয়াস হয়ে যাচ্ছিল। তোর গলাটা কিরকম অচেনা লাগছে মেঘা।"
কানে চাপা মোবাইলে হ্যাঁ, না, আর কি? করতে করতে ওপ্রান্ত থেকে ফোন কেটে গেল। অন্য আর একটি মোবাইলে ম্যাসেজ পড়তে পড়তে মেঘা বাকরুদ্ধ হয়ে গেল। মেঘার ব্যাংক-এর অ্যাকাউন্ট থেকে কিছুক্ষণ আগে দশ হাজার টাকা ক্রেডিট হয়েছে।
মেঘা ফোন রেখে পার্স চেক করে দেখল, এটিএম কার্ড ব্যাগে নেই। তার মানে যা ঘটার এতক্ষণে অনেকটাই ঘটে গেছে। সঙ্গে সঙ্গে ব্যাঙ্কের বিশেষ বিভাগে এই মধ্যরাতে ফোন করে বাকিটুকু আটকানোর চেষ্টা করল। বাকি পরিমাণটা লাখের কাছাকাছি।

## চার

মেঘা আজ ভোর ভোর উঠে পড়েছে। কোথাও বেড়াতে যাওয়ার থাকলে ভাল লাগার

**সাজগোজ করতে করতে জানলার ফাঁক দিয়ে গোধূলির আলোয় মেঘার চোখ আটকে গেছে। পাশের বাড়িটায় গোধূলির আলো এসে পড়েছে।**

উত্তেজনায় ঘুম ভেঙে যায়। পাশের বাড়ির দিক থেকে শিউলিফুলের গন্ধ ভেসে আসছে। একটু আলো ফোটার সঙ্গে সঙ্গে মেঘা আকাশের দিকে কাঙাল দৃষ্টিতে তাকিয়ে আছে। শরতের আকাশ বলে কথা। খণ্ড খণ্ড উড়ে যাওয়া মেঘের মধ্যে নীল ওড়না বিছানো। ঢাকে কাটি পড়ে গেছে। চারদিকে পুজো পুজো গন্ধ। এই সময় মেঘার কলকাতা থাকতে ভাল লাগে না। পালিয়ে যেতে ইচ্ছে করে কলকাতা থেকে। বহুদূরে। অচেনা-অজানা কোথাও...!
দু'বছর আগে হলে মলয়ের সঙ্গে, উত্তর, দক্ষিণ মধ্য কলকাতার সব প্যান্ডেলে ঠাকুর দেখে বেড়াত। রাতকাবার হয়ে যেত। বাড়ি ফিরতে মন চাইত না। রাত দু'টোর সময় দক্ষিণ কলকাতার কোনও পুজো মণ্ডপের সামনে দাঁড়িয়ে ফুচকা খেয়ে চলত। সঙ্গে হি-হি, হো-হো লেগে থাকত।
মেঘা মলয়কে একটাই যুক্তি দেখাত। সত্তর ছুঁই ছুঁই দাদু যদি দিদিমার হাত ধরে ঠাকুর দেখতে পারে। ফুচকা খেতে পারে মধ্যরাতে। মলয় কেন পারবে না...। শেষ পর্যন্ত মলয়ের মিনমিনে অনিচ্ছাটা ধোপে টিকত না মেঘার বাধভাঙা ইচ্ছে আর উল্লাসের কাছে।
মেঘা লাস্ট মুহূর্তে আর একবার ব্যাগপত্র চেক করে নিল। ভোটার আই কার্ড। টিকিট। হোটেলের কাগজপত্র। সব ঠিকঠাক আছে। টাকাপয়সা, এটিএম কার্ড সবই হ্যান্ডব্যাগে গুছিয়ে নিয়েছে। কিছু টাকা ট্রলিব্যাগে জামাকাপড়ের ভাঁজে নিয়েছে। লাল ডায়রি, মেঘার খুব প্রিয়। মন খারাপ হলে কিছু না কিছু লেখে। নিতে ভোলেনি।
ব্যাগপত্র রি-চেক করতে করতে মনের ভিতরটা মেঘার খুচখচ করছিল। যার জন্যে অত কাণ্ড, যাকে সামনে রেখে বেরিয়ে পড়া,গত দু'দিন তার কোনও পাত্তা নেই। কোনও এসএমএস নেই। ফেসবুকে নো রিপ্লাই! মেঘার মাথায় আলোলিকার মুখটা ঘুরপাক খাচ্ছে। ঘরের মধ্যে পায়চারি করছে। ফোন বেজে উঠল।
আলোলিকার ফোন। একেই বলে টেলিপ্যাথি।
"কি রে সব ঠিক আছে তো?" আলোলিকা ওপ্রান্ত থেকে কিছু বলার আগে মেঘা উত্তেজিত গলায় প্রশ্ন করল। ''সাতটায় শিয়ালদা স্টেশনে ঢুকে যাবি। আমরা আগেই পৌঁছে যাব।"
"ও কে বস! তোকে কি বলে যে ধন্যবাদ দেব। তুই না থাকলে আমায় দমবন্ধ করে ঘরে পড়ে থাকতে হত। আমার ভয় করছে গুরু।"
"আর ভয় পেতে হবে না ধাড়ি মেয়ে। বরকে বলেছিস, মায়ের কাছে গিয়ে থাকবে ক'দিন?"
"বলেছি, তুই যেভাবে শিখিয়ে দিয়েছিলি।"
"কাজের লোককে ছুটি দিয়ে দে। মাকেও ম্যানেজ করে রাখ। তোর বর ও বাড়িতে ফোন করলে সব কেলো হয়ে যাবে।"
"এটা তো আমার মাথায় ছিল না। বর কাজে বাইরে গেলেও ফোন করবে। ভালবেসে নয়। সন্দেহের বসে।"
আলোলিকার কথাতে মেঘা সায় দিল। কিছুক্ষণ পর মেঘা বলল, "নিজের দিকেও লক্ষ্য রাখতে হবে। আই-মিন দু'মাস তো হয়ে গেল। এই সময় সাবধানে চলাফেরা করা দরকার।"
কথা বলতে বলতে আলোলিকা ফোনটা কেটে দিল। মেঘা বুঝতে পারল ওর বর এসে গেছে। চায়ে চুমুক দিয়ে মেঘা ভাবছে, রাত দশটার পর দার্জিলিং মেল ছাড়বে। আলোলিকাকে সাতটার আগে আসতে বলাটা বড্ড বাড়াবাড়ি হয়ে গেছে। কলেজে পড়ার দিনের কথা মনে পড়ে

গেল। আলোলিকা পাঁচ বন্ধুর মধ্যে সব সময়ই দু'ঘণ্টা লেট।
পাঁচমূর্তির কোথাও যাওয়ার বা মিট করার থাকলে আলোলিকাকে সবাই সব সময় দু'ঘণ্টা এগিয়ে টাইম বলত।
রাজশ্রী আলোলিকার মুখের ওপর বলত, "আলোর কোনও প্রেমিক টিকবে না। দু'দিনে ভেগে যাবে।"

সাজগোজ করতে করতে জানলার ফাঁক দিয়ে গোধূলির কনে দেখা আলোয় মেঘার চোখ আটকে গেছে। পাশের ইটরঙের বাড়িটায় গোধূলির আলো এসে পড়েছে। চেনা বাড়িটা মুহূর্তে অচেনা লাগছে। বাড়ির রং ফিকে হতে হতে সন্ধের হালকা অন্ধকারে ঢেকে গেল। মেঘা আরও ব্যস্ত হয়ে পড়ল গুছিয়ে নিতে। মেঘার বাবা আজ গাড়ি নিয়ে ফ্যাক্টরিতে যাননি। ড্রাইভারকে বলে গেছেন মেঘাকে ঠিক সময়ে শিয়ালদা স্টেশনে ছেড়ে আসতে। মেঘা জানত না। মায়ের মুখে কিছুক্ষণ আগে শুনেছে। তার বাবার ভালবাসা এইরকম। নিঃশব্দ। নিরুচ্চারিত। মায়ের সঙ্গে কথা বলতে বলতে মেঘা মোবাইলে ম্যাসেজ চেক করছে। বসের দু'-তিনটে ম্যাসেজ আছে। সব ক'টারই প্রায় একই অর্থ। কিছু পেতে গেলে কিছু দিতে হয়। মেঘা মনে মনে ভাবছে ফিরে এসে কোনটা খোয়াবে। ইজ্জত? না-চাকরি? মাথার মধ্যে দ্বন্দ্ব চলতে চলতে একটা সহজ কথা মন বলে দিল। যাই হোক বস মেঘার কাছ থেকে সব সুদে আসলে মিটিয়ে নেবে।

## পাঁচ

মেঘা শিয়ালদা স্টেশনে পৌঁছে চারমূর্তির কাউকেই দেখতে পাচ্ছে না। কথামতো নির্দিষ্ট প্ল্যাটফর্মে মেঘা পায়চারি করছে। দু'-দশ হাতের মধ্যে। প্ল্যাটফর্মে ভিড় জমতে শুরু করেছে। দূরপাল্লার যাত্রীরা সব সময় অনেক আগেভাগে এসে থাকে। ঘড়ির কাঁটা সাড়ে আটটার ঘর অতিক্রম করেছে। আঙুলের ফাঁকে ফোনটা নাচাতে নাচাতে মেঘা ভাবছে বন্ধুদের ফোন করবে কি না। বিশেষ করে আলোলিকাকে। ফোন বেজে উঠল। চৈতালির ফোন। ও যেতে পারবে না। ওর মা কিছুক্ষণ আগে কলতলায় পড়ে গিয়ে মারাত্মক চোট পেয়েছে।
মেঘা যেন আগেই জানত চৈতী এই রকম কিছু ঘটাবে। বিরক্তি চেপে আলোলিকাকে বার চারেক ফোনে পেতে চেষ্টা করল। বিজি বলছে। কিছুক্ষণ পর মেঘা দেখল দুই মূর্তিকে। রাজশ্রী আর মোনালিসা ট্রলি ব্যাগ টানতে টানতে নয় নম্বর প্ল্যাটফর্মের গা ঘেঁষে বেরিয়ে যাচ্ছে। মেঘা চিৎকার করে বলল, "ওদিকে নয়।" রাজশ্রী আর মোনালিসা মাথা দোলাতে দোলাতে মেঘার কাছে এসে দাঁড়াল।
"বাকি দুই?" মোনালিসা জানতে চাইল।
"চৈতী আসতে পারবে না। ওর মা অসুস্থ। আলোকে ফোনে পাওয়া যাচ্ছে না।" মেঘা বলল। তবে রাগ, বিরক্তি মেঘা এতক্ষণে অনেকটা গিলে নিয়েছে।
রাজশ্রী দাঁত বার করে উচ্চস্বরে হেসে উঠল। বলল, "চৈতীর ব্যাপরটা আমি আঁচ করেছি। তবে আলো সব ঘেঁটে দেবে না তো!"
"দাঁত বের করিস না তো।"
রাজশ্রীর মুখের হাসি মিলিয়ে গেল। মাথা নেড়ে বলল, "ও-কে বস।"
"মেঘা তুই এত উত্তেজিত হচ্ছিস কেন? আমরা তো জানি আলোর দু'ঘণ্টা লেটের অভ্যেস আছে।" বিজ্ঞের মতো বলল মোনালিসা।
"তাও ঠিক। এখন মনে হয় সেটা আরও বেড়েছে।" নির্লিপ্ত গলায় মেঘা বলল।
রাজশ্রী আবার মুখ টিপে হাসল। অচেনা নম্বর থেকে ফোন দেখে মেঘা তড়িঘড়ি ধরল। ফোনে 'হ্যাঁ। না, কেন?' বলতে বলতে রাজশ্রী আর মোনালিসাকে ছেড়ে ক্রমশ প্ল্যাটফর্ম পেরিয়ে ভিড়ের মধ্যে মিশে যাচ্ছে।
রাজশ্রীর 'কোথায় যাচ্ছিস?' এর কোনও উত্তর না দিয়ে হাত নেড়ে মেঘা চলে গেল।

## ছয়

দার্জিলিং মেল নির্দিষ্ট সময়ে স্টেশন ছেড়ে বেরিয়ে যাচ্ছে। রাজশ্রী টা-টা করল কলকাতাকে। সঙ্গে সঙ্গে সবাই গলা মেলাল রাজশ্রীর সঙ্গে। সিট নম্বর পাশাপাশি না পড়লেও, সবাই মিলে ম্যানেজ করে ছন্নছাড়া অবস্থা থেকে একত্র হয়েছে। এখন এক খুপরির মধ্যে সবার অবস্থান।
"এসি কামরা এক রাতের জন্যে দরকার ছিল না। মাত্র দশ-এগারো ঘণ্টার জার্নি।" কথাগুলো চৈতালি মেঘাকে বলেই ফেলল।
মেঘা নিরুত্তর। মুখে হালকা হাসি, আমার বস এসি ছাড়া ভাবতে পারে না। তিনি তাঁর ক্লাস থেকে নামতে পারবেন না। তুই এ সবের কি বুঝবি ছুটকি। কথাগুলো মুখের কাছে আটকে নিল মেঘা। একগাল হেসে চৈতালিকে বলল, "আই অ্যাম ভেরি হ্যাপি।"
"হোয়াই?"
"আফটার অল লাস্ট মোমেন্টে তুই এলি।"
"আসার তো ইচ্ছেই ছিল। শুধু মায়ের...।"
রাজশ্রী চৈতালির মুখ থেকে কথা কেড়ে নিয়ে বলল, "থাক। থাক বাড়ির কথা। এখন শুধু ভাব চোখের সামনে পাহাড়। তিস্তা। কাঞ্চনজঙ্ঘা। ম্যাল। রডোডেনড্রন।"
"আর উড়ন্ত মেঘ। পায়ের নীচে। হাতের মুঠোয়। পাকদণ্ডী পথ। চা বাগান।" খুব নরম উদাস গলায় আলোলিকা চলন্ত ট্রেনে ভাসিয়ে দিল কথাগুলো।
"মোমো। চা। ম্যালে কেনাকাটা। এগুলো ভুললে চলবে না।" মোনালিসা বয়স্ক পিসির মতো করে বলল।
"আর টাইগার হিলে সূর্যোদয়?" মেঘা কথাটা শেষ করতেই চৈতালি বলল, "সে তো অনেকটা ভাগ্যের ব্যাপার। কিসমত ভাল থাকলে দেখতে পাবি। চৈতালি কথাটা একদম ঠিক বলেছে।" বাকিরা সবাই সমর্থন করল। এমনকি পাশে বসা কমবয়সী ভদ্রলোকও সমর্থন করলেন।
ট্রেন নিজের গতিতে এগিয়ে চলেছে। ছায়ার মতো পথঘাট প্রান্তর সব পিছনে পিছলে যাচ্ছে। রাতের খাওয়া-দাওয়ার পর্ব চুকে গেছে। অচেনা সহযাত্রী ভদ্রলোক রাজোর মিষ্টি কথায় শেষপর্যন্ত উপরের বাঙ্কে শুয়ে পড়েছেন। নীচের দু'টি বাঙ্কে পাঁচমূর্তির জলসা বসেছে। প্রত্যেকে প্রত্যেকের পিছনে লাগছে। খোঁচা মারা কথা চালাচালিও চলছে।
আলোলিকা ফোনে ক্রমশ ব্যস্ত হয়ে পড়ছে। মেঘাও ফোন নাড়তে-চাড়তে বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনায় তাল রেখেছে। তার সব থেকে বেশি লক্ষ আলোলিকার দিকে। আলোকে একটু বেশি পছন্দ করে। খুব ভালবাসে। অবশ্য বেশি লক্ষ রাখার কারণ আলোলিকার মুখের ভাব ক্রমশ অন্যরকম হয়ে আসছে।
সবাই এখন চৈতালির জিন্স আর টি-শার্টের পিছনে পড়েছে। যে মেয়ে বুক ঢেকে থ্রি-কোয়ার্টার সালোয়ার ছাড়া পরত না, সে এখন এ সব পরছে। চৈতালির সুঠাম উদ্ধত বুক কলেজলাইফে কোনও ছেলেই দেখতে পেল না, এই আফসোস রাজশ্রী অনেকবার চৈতালিকে করেছে। চৈতালির একটাই উত্তর ছিল, "তোরা তো দেখাচ্ছিস।"
আজকের পোশাকের পক্ষে চৈতালি অবশ্য যুক্তি দিয়েছে। এটা তার নয়, মায়ের শখ। মায়ের অনুশাসনে মোড়া বিবাহিত জীবনের অধরা ইচ্ছেটাকে চৈতালি শুধু বাস্তবে রূপ দিয়েছে। চৈতালিকে বেশ খুশি খুশিও লাগছে।
আড্ডা ক্রমশ হালকা হয়ে আসছে। কয়েকটা আলো নিভেও গেছে। ট্রেনের কামরাটা বেশ মায়াবি লাগছে। অনেকেই শুয়ে পড়েছে। আলোলিকা হঠাৎ ফোনে অসহায় আর্তনাদ করে উঠল।
আড্ডা থামিয়ে সবাই আলোলিকার দিকে এগিয়ে গেল। আলোলিকার দুধে আলতা মুখ ক্রমশ ফ্যাকাশে হয়ে আসছে। কেউ যেন মন্ত্রবলে মুখের সব রক্ত শুষে নিয়েছে। মেঘা রীতিমতো দু'হাতে আলোলিকাকে ঝাঁকিয়ে জানতে চাইল, "কি হয়েছে?" আলোলিকা বোধবুদ্ধিহীন চোখে মেঘার দিকে

তাকিয়ে শান্ত গলায় বলল, "আমি ফিরে যাব।"
"হোয়াট ডু ই মিন? ফিরে যাব?"
"দাদার বাইক অ্যাকসিডেন্ট।"
"তোর তো কোনও দাদা নেই। তবে?" মোনালিসা বলল।
"আছে। মামির ছেলে।" উত্তেজনা আর বিরক্তি মিশে গেল আলোলিকার গলায়।
"যে তোকে জানাল তার নম্বরটা দে। আমি ফোন করব।" মেঘা শান্ত গলায় বলল।
"তার প্রয়োজন নেই। আমাকে ছাড়। আমি নেমে যাব।" ছটফট করছে আলোলিকা।
"পাগলামি করিস না আলো। ফোন কর। আবার খবর নে। ফিরে এসে আমরা সবাই তোর সঙ্গে যাব।"
মেঘার সঙ্গে সবাই গলা মেলাল।
আলোলিকা মাথা নিচু করে বসে আছে। আর কোনও কথা বলছে না। সবাই হতবাক। একে অন্যের মুখ চাওয়াচাওয়ি করছে। কেউ কিছু বুঝে উঠতে পারছে না।
আলোলিকা বাঙ্ক থেকে নেমে চটি গলিয়ে বাথরুমের দিকে ছুটল। মেঘাও পিছু নিল। অন্যারা পরিস্থিতি নিয়ে নিজেদের মধ্যে কাটাছেঁড়া করতে লাগল।
চলন্ত ট্রেনের বাথরুম থেকে কান্নার আওয়াজ ভেসে আসছে মধ্যরাতে। বাথরুমের দরজা ধাক্কে মেঘা ঢুকে গেল। দু'জনের মধ্যে কথা কাটাকাটি চলছে।
বাথরুম থেকে চোখে মুখে জল দিয়ে এসে মেঘা কাটকাট মুখে ওপরের বাঙ্কে শুয়ে পড়ল। কাউকে কিছু বলল না। আলোলিকা কিছুক্ষণ পর ফিরে এল। কোনও কথা বলছে না। চোখ মুছতে মুছতে দু'নম্বর বাঙ্কে উঠে গেল।
কেউ কিছু বুঝতে পারছে না। মেঘা গায়ের ওপর কম্বল টেনে শুয়ে আছে। মোবাইলে ব্যস্ত। কেউ কিছু জিজ্ঞেস করতে ভয় পাচ্ছে মেঘাকে। ওরা জানে এই সময় মেঘাকে বেশি ঘাটালে হয় ইংরাজিতে গালাগাল করবে, না হলে বাংলায় কান গরম করা দু'অক্ষর, চার অক্ষরের লাইন বলবে।
সবাই ঘুমিয়ে পড়লেও চৈতালি ঘুমোতে পারছে না। আলোলিকার মাসতুতো দাদাকে নিয়ে কাটাছেঁড়া চলছে আধো ঘুমের মধ্যে। ট্রেন বর্ধমানে ঢুকছে। চৈতী জানলার পর্দা সরিয়ে দেখে নিল। মালপত্র সব ঠিকঠাক আছে। উপরের ভদ্রলোককে ধরলে বাকি পাঁচজন ঘুমোচ্ছে। ভদ্রলোক নাক ডেকে ঘুমোচ্ছেন। কেউ যে এইভাবে নাক ডাকতে পারে চৈতালির জানা ছিল না।
কিছুক্ষণ বাদে ট্রেনের দোলানিতে চৈতালি ঘুমিয়ে পড়েছে। মধ্যরাতের অন্ধকার ভেদ করে ট্রেন ছুটে চলেছে। ঘুমন্ত মানুষের মিছিলকে ড্রাইভার যেন টেনে নিয়ে চলেছে এক স্টেশন থেকে অন্য স্টেশনে।
রাজশ্রীর হঠাৎ ঘুম ভেঙে গেছে। বাথরুমে যাবে। জুতো খুঁজতে গিয়ে আলোটা জ্বালতে হল। আলো জ্বালতেই চমকে উঠল। মাঝখানের একটা বাঙ্ক খালি। আলোলিকা নেই।
জুতো নিতে গিয়ে দেখে আলোলিকার ব্যাগপত্র কিচ্ছু নেই। সবাইকে জাগিয়ে তুলল। শুধু ভদ্রলোক নাক ডেকে চলেছেন। এতক্ষণে ডেসিবেলটা একটু কমেছে।
সবাই উঠে বাথরুমে, সমস্ত কামরায়, পাশের কামরায় সব জায়গায় তন্ন তন্ন করে খুঁজেছে। কোথাও নেই। ফোন বন্ধ।
শুধু মেঘা খুঁজছে না। এমনকি বিছানা ছেড়েও ওঠেনি। সবাই অবাক হল। রাজশ্রী ধৈর্য না রাখতে পেরে উত্তেজিত গলায় বলল, "আলো কোথায়? তুই জানিস মেঘা?"
"তোরা শুয়ে পড়।" শান্ত গলায় মেঘা বলল।
"প্লিজ বল?" সবাই একসুরে বলল।
"আলোর পেটে যে আসছে তার বাবাকে হাসপাতালে দেখতে গেছে।"
সবাই হতবাক। নিশ্চুপ। বাকরুদ্ধ কয়েকটা মুখ নিজেদের দিকে চাওয়াচাওয়ি করছে।
কম্বলটা মেঘা মুখের ওপর টেনে নিল।
ট্রেন দুরন্ত বেগে ছুটে চলেছে।

অলংকরণ: মহেশ্বর মণ্ডল











# সুন্দরী রিও-র অন্দরে

অসাধারণ সুন্দর বিচ, অপরূপ প্রাকৃতিক সৌন্দর্য, সঙ্গে সাম্বা নাচ। রিও ঘুরে এলেন নিবেদিতা ঘোষ।





উজাড় করা সৌন্দর্য নিয়ে রিও শহর

যতই বিশ্বকাপে হারুক ব্রাজিল, ফুটবল মানেই যে ব্রাজিল, ফুটবলের শিল্প মানেই যে সে দেশ, তা দেখে এলাম কিছুদিন আগে রিও-তে গিয়ে। বিকেলের রিও-র কোপাকাবানা বেলাভূমি দেখলে মনে হবে, এ বুঝি ফুটবল, ভলিবলের অনুশীলনের



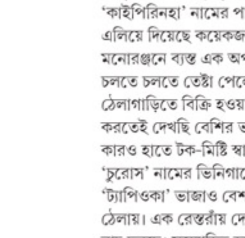
ফুটবল ছাড়া অচল ব্রাজিল

মাঠ। সমুদ্রের ধারে ফুটপাতের ওপর তৈরি করা সুদৃশ্য বসার জায়গার একটাতে বসে পড়েছিলাম খেলা দেখব বলে। অবাক হয়ে দেখছিলাম হিল আর ইনস্টেপ ড্রিবলিং-এ ওদের পায়ের ম্যাজিক। ধীরে ধীরে সূর্য অস্ত গেল অতলান্তিকের ওপারে। অমনি পটপট আলো জ্বলে উঠল অন্ধকারের গায়ে। ফুটবল, ভলিবল অনুশীলন চলতেই থাকল অবিরত।

কোপাকাবানা সমুদ্রের তীর এক আজব জায়গা। ফুটবল, ভলিবল ছাড়াও বিস্তৃত বেলাভূমি জুড়ে হরেকরকম শরীরচর্চার আয়োজন। জগিং, বৈকালিক হাঁটা তো আছেই। আমরাই কেবল বালির বিচ ধরে অলস পায়ে হাঁটছি। সন্ধের আলো জ্বলে উঠলেই রঙিন হয়ে ওঠে সমুদ্রের ধারে সাদা-কালো মার্বেলের বিশাল চওড়া ফুটপাত। ফুটপাতের পরেই সাইকেল, রোলার স্কেটিং আর জগিং করার লেন পরপর। তারপর গাড়ি চলার রাস্তা। সাদা-কালো ঢেউ খেলানো এই নকশা রিও শহরের বৈশিষ্ট্য। শহর জুড়ে সব দ্রষ্টব্য স্থান বা স্যুভেনির শপে বিভিন্ন হাতের কাজের জিনিসেও এই নকশা আঁকা। ফুটপাত ধরে হাঁটতে হাঁটতে পা আটকে গেল


সমুদ্রের ধারে নানা শিল্পকর্ম

অপূর্ব সঙ্গীতের সুরমূর্ছনায়। এক ওপেন-এয়ার রেস্তরাঁয় 'কাইপিরিনহা' নামের পানীয় আর সি-ফুড ভাজা নিয়ে গা এলিয়ে দিয়েছে কয়েকজন। তাদের গান শুনিয়ে মনোরঞ্জনে ব্যস্ত এক অপূর্ব সুন্দরী মেয়ে।
চলতে চলতে তেষ্টা পেলে রাস্তার ধারে সফিস্টিকেটেড ঠেলাগাড়িতে বিক্রি হওয়া নারকেলের মিষ্টি জল পান করতেই দেখছি বেশির ভাগ মানুষকে। আবার কারও কারও হাতে টক-মিষ্টি স্বাদের গুয়ানারা ফলের রস। 'চুরোস' নামের ভিনিগারে ভেজানো ভুট্টা সিদ্ধ আর 'ট্যাপিওকা' ভাজাও বেশ বিক্রি হচ্ছে রাস্তার ধারের ঠেলায়। এক রেস্তরাঁয় দেখি বাজনার তালে তালে সাম্বা নাচ চলছে। সম্মোহিত হয়ে তাকিয়ে থাকলাম ওদের পায়ের দিকে। একটু এগিয়ে রাস্তার ধারে এক বেঞ্চের ওপর বসে তিন আফ্রিকান শিল্পী ড্রামবাদ্য বাজাচ্ছেন। কী অপূর্ব তালের সমন্বয় ঘটছে তিনজনের মিলিত বাজনায়! অতলান্তিকের সুনীল বিস্তার, সোনালি তটরেখা আর সবুজ পাহাড়ের সারির ঠিক মাঝে রিও ডি জেনেইরো। সত্যিই অপরূপা। ব্রাজিলিয় উচ্চারণ 'হিও ডি জেনেইরো'। 'হিও ডি জেনেইরো'-র অর্থ River of January ('হিও'-র অর্থ নদী) আঁদ্রে গনকাভস নামে এক পর্তুগিজ ক্যাপ্টেন গুয়ানাবারা উপসাগরের দিকে তাঁর জাহাজ চালিয়ে আসছিলেন। তাঁর মনে হয়েছিল তিনি এক বিশাল নদীর মোহনায় এসে পৌঁছেছেন। দিনটা ছিল ১৫০২ সালের পয়লা জানুয়ারি। সেই থেকে এই শহরের নাম রিও ডি জেনেইরো।


টয় ট্রেনে পাহাড়ের পথে

আকাশ মেঘমুক্ত থাকলে রিও শহরের যে কোনও জায়গা থেকে দেখা যায় আলখাল্লা পরা দু'দিকে দু'হাত ছড়ানো 'ক্রাইস্ট দ্য রিডিমার'-এর অতিকায় সাদা মূর্তি। কোরকোভাদো পাহাড়ের একেবারে চুড়োয় ৩০ মিটার উঁচু, ১০০০ মেট্রিক টন ওজনের এই মূর্তিটি বসানো হয়েছিল ব্রাজিলের স্বাধীনতার শতবর্ষ উদ্‌যাপন উপলক্ষ্যে। স্থানীয় মানুষ বিশ্বাস করেন, দু'হাত ছড়ানো যিশুর মূর্তিটি রিও শহরবাসীকে সব অশুভের হাত থেকে আড়াল করে রেখেছে। একদিন কোপাকাবানা বেলাভূমির হাতছানি এড়িয়ে রওনা দিলাম কোরকোভাদো অভিমুখে। ছোট্ট দু'কামরার লাল রঙের টয় ট্রেন উঠতে লাগল জঙ্গুলে পথ বেয়ে পাহাড়ের চুড়োর দিকে। পাশে পাশে চলেছে গাড়ি চলার পিচরাস্তা। দেখি পাহাড়ের গায়ে গাছে গাছে কাঁঠাল ফলে আছে। ছোট সরু একটা স্টেশনে এসে দাঁড়াল ট্রেন। সেখান থেকে ভলভো বাসে আরও কিছুদূর। কোরকোভাদো মূর্তির মূল চাতালে নেমে লিফট এবং চলন্ত সিঁড়ি বেয়ে একেবারে মূর্তির পাদদেশে পৌঁছে গেলাম। দু'হাত ছড়ানো বিশাল মূর্তিটির স্থাপত্যে সূক্ষ্ম কারুকার্য তেমন নজরে পড়ল না। বিভিন্ন দেশ, ভাষা, পোশাকের অনেক মানুষ জড়ো হয়েছে সেখানে। তবে সবচেয়ে আকর্ষণীয় বিষয়, চাতালের পাঁচিলে একবার গিয়ে দাঁড়ালেই চোখের সামনে খুলে যায় এক অনন্যসাধারণ দৃশ্য। দৃষ্টি চলে যায় বহু দূর। চোখ আটকে গেল অতলান্তিকের অতল নীলে। রিও শহর তার উজাড় করা সৌন্দর্য নিয়ে দৃশ্যমান হয়ে উঠল একপলকে। অদূরে দেখা গেল রিও-র বিখ্যাত মারাকানা স্টেডিয়াম, সুগারলোফ মাউন্টেন আর গুয়ানাবারা উপসাগর, যার ঘাটে ঘাটে বাঁধা আছে অজস্র ছোট ছোট রঙিন নৌকা। একটা ছোট পাহাড়ের গায়ে 'কাবানাকোপা' হস্টেলে



ক্রাইস্ট দ্য রিডিমার

আমরা চারদিনের অতিথি। কোবানাকোপা হস্টেলে সবসময় একটা ফেস্টিভ মুড। বিভিন্ন দেশ থেকে আসা অধুনিক প্রজন্মের ছেলেমেয়েরা ভিড় করে এখানে। হস্টেলের পাশেই একটা বিরাট ন্যাশনাল পার্ক। পার্ক না বলে অবশ্য জঙ্গল বলাই ভাল। পার্কে ছোটদের খেলার সাজ-সরঞ্জাম যেমন আছে, তেমন আবার একদিকে ঘন জঙ্গল। একদিন সকালে গিয়ে দেখি সামনের গাছটায় গিজগিজ করছে বেশ বড় সাইজের কাঠবিড়ালি। গাছের ডাল থেকে ঝোলা লম্বা ডোরাকাটা লেজ দেখে বেশ আশ্চর্য হলাম। কাঠবিড়ালির এত লম্বা লেজ? এর মধ্যে দেখি তারা লম্বা লম্বা লাফে গাছে গাছে দাপিয়ে বেড়াচ্ছে। সন্দেহ হতে বাইনোকুলার চোখে ঠেকালাম। ওমা, ছোট ছোট মুখগুলো কেমন মানুষ মানুষ! কানের দু'পাশে আবার দু'গোছা ঝাঁটাঝাঁটা কেশর। এবার চিনতে পারলাম। এরা দক্ষিণ আমেরিকার বিখ্যাত মারমোসেট বাঁদর।

পরদিন প্রাতরাশের পরই রওনা দিলাম কোপাকাবানা। বিচের আকর্ষণে, সারাদিন সমুদ্রকে উপভোগ করব বলে। সোনালি উত্তপ্ত বালিতে পা রাখতেই দেখি বালুকাবেলা জুড়ে রংবেরঙের ছাতার মেলা। এক জায়গায় বালির বিচের ওপর বিশাল এক নকল বুদির কেল্লা। আবার কোথাও দু'হাত ছড়ানো 'ক্রাইস্ট দ্য রিডিমার'-এর বালু-ভাস্কর্য। স্পেশাল কাট-এর ব্রাজিলিয় বিকিনি পরিহিতা সুন্দরী রমণীরা সমুদ্রের ঢেউয়ের উল্লাসে মেতেছে। আর তার সঙ্গে লুটোপুটি খাচ্ছে কচিকাঁচা-বুড়োবুড়ির দল। কারওর কারওর পিঠ, হাত জুড়ে নানারকম ট্যাটু আঁকা। নৌবাহিনির টুকটুকে লাল রঙের একটা হেলিকপ্টার মাঝে মাঝে গম্ভীর চক্কর খাচ্ছে মাথার ওপর। নজর রাখছে কেউ যাতে সমুদ্রের বেশি গভীরে গিয়ে বিপদে না পড়ে। কেউ কেউ বিকিনি পরেই চোখে রোদচশমা, পায়ে কেডস পরে, কানে ইয়ারফোন এঁটে হনহন করে হেঁটে শরীরচর্চা সেরে নিচ্ছে। এইসময় একটা মজার ঘটনা ঘটল। আমি ভারতীয় সাঁতার-পোশাকে বসে আছি বালির ওপর। মেপে নিচ্ছি ঢেউগুলোকে। হঠাৎ দেখি রোদচশমা পড়া সাদা চামড়ার এক সাহেব আমার সামনে এসে দাঁড়িয়েছেন। বললেন, "মাদাম, আর ইউ অ্যালোন? উদ ইউ লাইক তু সুইম উইথ মি?" আচমকা এমন বিচিত্র আমন্ত্রণে আমি কিংকর্তব্যবিমূঢ়! দেখি উনি হাত বাড়িয়ে দিয়েছেন আমার দিকে। আমি তাড়াতাড়ি উঠে দাঁড়িয়ে একটু দূরে আঙুল দেখিয়ে বলতে লাগলাম, "ওই আমার পতি, পুত্র। আমি এখনই যোগ দেব ওদের দলে।" "ওকে দেন, গুড বাই",সাহেব হ্যান্ডশেক করে চলে গেলেন।

**ছবি:** সুবীর ঘোষ

## চে ক লি স্ট

### কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে এমিরেটস এয়ারলাইন্সের কলকাতা-দুবাই, দুবাই-রিও কানেক্টিং ফ্লাইট আছে। অন্য এয়ারলাইন্সের ফ্লাইটেও যেতে পারেন।

### কখন যাবেন

রিও যাবার সবচেয়ে ভাল সময় ও দেশের শীতকালে, অর্থাৎ জুন থেকে সেপ্টেম্বর, যখন তাপমাত্রা ২৫° থেকে ২০° ডিগ্রির মধ্যে ঘোরাফেরা করবে। এই সময়টা খুবই আরামদায়ক।

### কোথায় থাকবেন

'আইবিস' বাজেট হোটেলে থাকতে পারেন। কোপাকাবানা সমুদ্র তীর থেকে পাঁচ মিনিটের হাঁটা পথ। website: www.ibis.com। 'travelguru' বাজেট হোটেল চেইন আছে। website: @2012d.v.travelgurupvtltd। 'cabana copa' hostel ও থাকার পক্ষে আদর্শ জায়গা। ন্যাশনাল পার্কের ঠিক গায়ে এই হস্টেল, এই হস্টেল, সমুদ্রতীর থেকে দশ মিনিটের হাঁটা পথ।



সমুদ্রের ধারে

website:www.cabanacopa.com।

### মনে রাখুন

'ইয়েলো ফিভার' ভ্যাক্সিন অবশ্যই নিয়ে নিতে হবে যাবার আগে। সর্বদা নিজের পরিচয়পত্র সঙ্গে রাখবেন। সময় থাকলে সাও পাওলো ঘুরে আসতে পারেন। রিওর মন-মাতাল-করা সুগন্ধী কফিও অবশ্যই আনবেন। ডাস্ট, বিনস দুরকমই পাওয়া যায়।



# সন্তানকে শেখান সেল্ফ ডিফেন্স

মেয়ে এখন বয়ঃসন্ধির কোঠায়। নিরাপত্তা নিয়ে চিন্তা হওয়া স্বাভাবিক। তবে সব সময় পাহারাদারি করা যায় না। তাই আজ থেকেই সন্তানকে আত্মনির্ভর করে তুলুন যাতে সে নিজেকে আত্মরক্ষা করতে পারে।

এখানে যেও না, এরকম পোশাক না পরাই ভাল, রাত আটটার মধ্যে বাড়ি ফিরবে, নিয়মের লিস্টি বেজায় লম্বা। মেয়ের নিরাপত্তা নিয়ে বাবা-মায়েরা এতই চিন্তিত, যে কড়া অনুশাসনে বাড়ির পরিস্থিতি রীতিমতো থমথমে। অভিভাবকদের দোষ দিয়ে লাভ নেই। কাগজ খুললেই শ্লীলতাহানি, ধর্ষণের ঘটনা। শহরের ভাবমূর্তি এতটাই নেতিবাচক যে সেখানে মেয়েকে একা ছাড়তে বুক কেঁপে ওঠে। কিন্তু এত নিয়মের ঠেলায় বয়ঃসন্ধি মেয়েটির প্রাণ ওষ্ঠাগত। এই যেমন ১২ বছরের টুকুন। মোটামুটি নিরাপদ পাড়াতেই থাকে। পাড়ার সমস্ত কুকুরছানাদের খাওয়ার দায়িত্ব নিয়ে রেখেছে। যেখানে সেখানে যখনতখন চলে যায়। এই বয়সে ওর দায়িত্বজ্ঞান দেখে বাবা মা খুশি। কিন্তু বিপদ তো বলে আসে না, তাই ইদানীং টুকুনের বাবা বা দাদা ছাড়া বেরনো বারণ।

সন্তানের নিরাপত্তা বাবা-মায়ের দায়িত্ব নিশ্চয়, কিন্তু সব সময় খবরদারি করলে ওদের কেয়ারফ্রি স্পিরিটটা নষ্ট হয়ে যেতে পারে। তাই চাই অনুশাসন ও স্বাধীনতার ব্যালেন্স। একদিকে আমরা মেয়েদের এমপাওয়ারমেন্টের কথা বলি। তার ইচ্ছে-অনিচ্ছেকে গুরুত্ব দিই আবার ছোট পোশাক পরলে, ছেলেদের সঙ্গে বেশি সময় কাটালে, রাত দশটার পর বাড়ি ফিরলে আঙুল তুলি। তাই অভিভাবকদের মধ্যপন্থা নিতে হবে। একদিকে যেমন নিরাপত্তার গুরুত্ব বোঝাতে হবে, অন্যদিকে খেয়াল রাখতে হবে যেন নিয়মের বেড়াজালে তার নিঃশ্বাস আটকে না যায়। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে আপনার মেয়ে যাতে ভয় না পায়, তার জন্যে আজ থেকেই ওকে তৈরি করুন।



প্রথমেই বলব স্বাধীনতার কথা। আপনার মেয়ে কোন ধরনের পোশাক পরবে তা ওকেই ঠিক করতে দিন। এতে হেলদি বডি ইমেজ তৈরি হয়। কিন্তু এর সঙ্গে আপনাকে ওকে বোঝাতে হবে যে কখন কেমন পোশাক পরা উচিত। তবে উপদেশ নয়, সাজেশন দিন। মানে স্প্যাগেটি টপ, হল্টার নেক, টিউব টপ পরতেই পারে কিন্তু তখনই যখন কোনও বন্ধুর বাড়িতে গেছে। বাইরে বেরলে বা পার্টিতে গেলে সঙ্গে শ্রাগ, জ্যাকেট বা স্কার্ফ থাকাটা জরুরি। বিশেষ

করে পাবলিক ট্রান্সপোর্টে ট্র্যাভেল করার সময় ছোটখাটো পোশাক না পরাই ভাল। এর সঙ্গে বিপজ্জনক জায়গাগুলো থেকে দূরে থাকতে শেখান। যদি সঙ্গে বাড়ির বড় কেউ না থাকে, তা হলে রাতবিরেতে একা একা ট্র্যাভেল করা উচিত নয়। লিফ্ট, ফাঁকা রাস্তা এড়িয়ে যাওয়াই ভাল। আপনার মেয়ে প্রশ্ন করতেই পারে, যে তার জন্যে এত নিয়ম কেন, দাদার জন্য নয়। উত্তরটা এড়িয়ে যাবেন না। বিশ্লেষণ করে পৃথিবীর ছবিটা ওকে দেখান। সত্যিটা ছোট থেকেই দেখালে ও নিজের নিরাপত্তা নিয়ে সচেতন হবে। রাস্তাঘাটে নিজেকে কীভাবে কনডাক্ট করতে হয় শিখে যাবে। আপনাকে নজরদারি করতে হবে না।

নিরাপত্তা নিয়ে কথা বলা মানে কিন্তু শুধু পোশাকের প্রসঙ্গ আসে না। নিজের বয়ঃসন্ধি মেয়েকে মানসিক ও শারীরিকভাবে দৃঢ় হতে শেখান। সেল্ফ ডিফেন্সের এখন নানারকমের ক্লাস হয়। ঠিক যেমন মেয়েকে নাচ, আঁকা বা সাঁতারের ক্লাসে ভরতি করেন, তেমনই ছোট থেকে ক্যারাটে বা জুডো ক্লাসে ভরতি করুন। স্কুলে এই ব্যবস্থা থাকলে তো খুবই ভাল। এতে শারীরিকভাবে তো বটেই আপনার মেয়ে মানসিকভাবেও যে কোনও বিপজ্জনক পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারবে। দেখুন যতই আমরা অস্বীকার করার চেষ্টা করি না কেন, বাস্তব এটাই যে এখনকার পরিস্থিতি খুব একটা নিরাপদ নয়। তাই প্রেজেন্স অফ মাইন্ড থাকাটা খুব জরুরি। এতে বিপদে পরলে নিজেকেও রক্ষা করতে পারবে আবার অন্যকেও সাহায্য করতে দু'বার ভাববে না। সবশেষে অনুযোগ করা বন্ধ করুন। মিডিয়া বা সরকারকে দোষ দিয়ে কোনও লাভ হবে না। ইউ হ্যাভ টু বি দি চেঞ্জ। আমাদের সমাজ পুরুষকেই বেশি দর মনে করে বলেই যে তার সব অন্যায় স্বাভাবিক পৌরুষ বলে মেনে নিতে হবে তার কোনও মানে নেই। নিজে তো বটেই মেয়েকেও অন্যায়ের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ করতে শেখান। আত্মমর্যাদাবোধ গড়ে উঠলেই ও নিজেকে নিরাপদ রাখতে শিখবে।



**মডেল:** শিঞ্জিনি, সোনালি
**মেক-আপ:** স্বরূপ, **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩
**লোকেশন:** দি স্ট্যাডেল
**ফোন:** ২৩৩৫৭২২০,
**ছবি:** অমিত দাস

## সানন্দা পেট কেয়ার



### পাখির যত্ন

বাড়িতে পাখি পুষতে চান? বা পোষা বিড়ালের থেকে প্রেগনেন্ট মহিলাদের কোনও সমস্যা? এ ধরনের সমস্যার সমাধানে হাজির বিশেষজ্ঞ।

**বেশ কিছুদিন ধরেই আমি পাখি পোষার কথা ভাবছি। কী ধরনের পাখি পোষা উচিত? তাদের খাবারদাবার সম্বন্ধেও কিছু জানালে ভাল হয়।**

*অমৃতা, শিলিগুড়ি*

বদ্রিকা, ক্যানারি, লাভবার্ড, কক্যাটিল জাতীয় পাখি পোষা সবচেয়ে সহজ। ময়না, কোকিল-সহ কিছু ভারতীয় পাখি পোষা নিষিদ্ধ। পাখি শস্যভুক না পতঙ্গভুক, তার উপরে নির্ভর করে ওদের খাবার। সাধারণত শস্যভুক পাখিই আমাদের দেশে বেশি পোষা হয়। খাবারের মধ্যে গমসিদ্ধ, ভুট্টাসিদ্ধ, বরবটি, গাজর, সবুজ শাকসবজি ইত্যাদি খাওয়ানো যেতে পারে। খেয়াল রাখুন যাতে খাবারগুলি ওরা সহজেই হজম করতে পারে। এছাড়া একটি পাত্রে বালি বা কাঁকড় রাখতে পারেন। সমুদ্রের ফেনা, ডিমের খোসাগুঁড়ো, ঝিনুকের গুঁড়ো ইত্যাদি পাখির শরীরে ক্যালশিয়ামের অভাব দূর করে। আর এছাড়া কাঁচা মৌরির গুঁড়ো অনেক পাখিরই পছন্দের খাবার। আর পাখি পুষলে সামগ্রিক যত্ন নেওয়াও জরুরি।

**প্রেগনেন্ট মহিলারা বিড়ালের সঙ্গে এক বিছানায় শুলে তাঁদের কোনও ক্ষতি হতে পারে?**

*শুভা, বর্ধমান*

বিড়ালরা ব্রুসেলোসিস রোগের জীবাণু বহন করে। প্রেগনেন্ট মহিলা যদি বিড়ালকে সঙ্গে নিয়ে শুতে যান, তাহলে কোনও কারণে ওই ইনফেকশন তাঁর শরীরেও ঢুকে যেতে পারে। এ থেকে আর্লি অ্যাবরশন হয়ে যায়। তাই, প্রেগনেন্সির সময়ে বিড়ালদের সঙ্গে না শোওয়াই ভাল। এক্ষেত্রে কিছুটা সাবধানতা অবলম্বন করে চলুন।

**অলঙ্করণ:** মহেশ্বর মণ্ডল



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. গৌতম মুখোপাধ্যায়
(ভেটেরিনারি সার্জন)
৯৮৩০০৫০৫৩৭
goutam30@gmail.com

# হার্টের ক্যালসিফিকেশন



ক্যালশিয়াম আমাদের শরীরে অত্যন্ত প্রয়োজন। কিন্তু সেই ক্যালশিয়ামই করোনারি আর্টারিতে জমতে শুরু করলে দেখা দেয় নানা শারীরিক সমস্যা। হার্টের আর্টারিতে ক্যালসিফিকেশনের ব্যাপারে বিশদে জানাচ্ছেন ডা. রঞ্জন কুমার শর্মা।

হার্টের নানা সমস্যার কথা তো প্রায়ই শুনে থাকেন। কিন্তু হার্টে আবার ক্যালশিয়াম জমার সমস্যা! শুনে বেশ নতুন মনে হচ্ছে না? যে ক্যালশিয়াম শরীরের পক্ষে উপযোগী, সেটিই হার্টের আর্টারিতে জমে ঘটাতে পারে সমস্যা। তবে উপসর্গগুলো যেহেতু আগে থেকে জানান দেয়, তাই সতর্ক হওয়ারও সময় রয়েছে।

## কখন সমস্যা হয়



খাবারের সঙ্গে যে ক্যালশিয়াম শরীরে প্রবেশ করে, তার নিরানব্বই শতাংশ হাড় ও দাঁত মজবুত করতে লাগে। বাকি এক শতাংশ রক্তের মধ্যে মিশে যায়। কখনও কখনও এই ক্যালশিয়াম থেকেই বিভিন্ন রক্তবাহী ধমনিতে ক্যালসিফিকেশনের সম্ভাবনা থেকে যায়। শরীরে কোলেস্টেরলের মাত্রা বেশি হলে আর্টারিতে কোলেস্টেরলের আস্তরণ জমতে শুরু করে (অ্যাথেরোসক্লেরোসিস)। নাহলে জমা কোলেস্টেরল বায়োলজিকাল রিঅ্যাকশনের ফলে ক্যালশিয়ামে রূপান্তরিত হয়। কম বয়সে অ্যাথেরোসক্লেরোসিস হলে ও চিকিৎসা না হলে রক্তনালির ভিতরে জমে থাকা কোলেস্টেরল ক্যালসিফায়েড হয়ে পাথরের মতো

শক্ত হয়ে যায়। মেটাবলিক সিনড্রোমের ফলে ফ্যাট মেটাবলিজ়মে সমস্যা থাকায়ও এটি হতে পারে। আর্টারির ক্যালসিফিকেশন বেশি বয়সে দেখা গেলেও, উপসর্গগুলো মাঝবয়স থেকেই শুরু হয়ে যায়। অনেকেই ডাক্তারের কাছে যান অনেক দেরিতে। চলতে ফিরতে হাঁপ ধরা, হাঁটাহাঁটি করলে নিঃশ্বাসের কষ্ট, বুকে পাথর চাপানোর মতো অস্বস্তি, কাঁধে বা চোয়ালে ব্যথা ইত্যাদি উপসর্গ আগে থেকেই শুরু হয়। অনেকেই এগুলো গ্যাস-অম্বল ভেবে অবহেলা করেন। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে উপসর্গও বাড়তে থাকে। যখন ডাক্তারের কাছে আসেন, তখন হয়তো আর্টারিতে ক্যালশিয়ামের পাথর জমে রক্ত চলাচল বাধা পাচ্ছে। কিডনির সমস্যা থাকলে করোনারি আর্টারিতে ক্যালসিফিকেশনের সম্ভাবনা বেশি। নিয়মিত চেক-আপ জরুরি। ক্লিনিকাল ডায়াগনোসিসের পরে ডাক্তারের পরামর্শে সি.টি স্ক্যান করাতে হতে পারে। এছাড়া ইনট্রাভাস্কুলার আলট্রাসাউন্ড, এক্স রে-ও করাতে হতে পারে।

## চিকিৎসা ও প্রতিরোধ



আর্টারিতে ক্যালসিফিকেশন হলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মাল্টিপল ভেসেল ব্লকেজ থাকে। দীর্ঘদিনের অসুখ বলে সাধারণ ওষুধে কাজ হয় না। ইন্টারভেনশনাল পদ্ধতিতে কুঁচকিতে ছিদ্র করে ক্যাথিটারের সাহায্যে বেলুন দিয়ে প্লেক সরিয়ে দেওয়া হয়। সাধারণ অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টির পরিবর্তে রোটাব্লেডারের সাহায্য নেওয়া হয়। আর মাল্টিপল আর্টারি ব্লকেজ থাকলে বাইপাস সার্জারির সাহায্য নেওয়া হয়। নিয়মিত চেক-আপ, স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া, কিছু ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ় করা প্রয়োজন। সপ্তাহের শেষে একটা দিন চাপমুক্ত থাকুন। প্রতিদিন সময় বের করুন এক্সারসাইজ়ের জন্য। কাজের ফাঁকে স্ট্রেচিং করে নিন। সপ্তাহে চারদিন হাঁটা জরুরি। রক্তচাপ, ডায়াবিটিস, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে রাখুন।

**যোগাযোগ:** ৯৮৩১০৮৪৪৭৬

**খাবারের মধ্যে থাকা ক্যালশিয়াম হাড় ও দাঁত মজবুত করে। তাই, ক্যালশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খেলেই যে ক্যালসিফিকেশন হবে, এ ধারণা মোটেও ঠিক নয়। তবে এটি কিন্তু অনেক অ্যাডভান্সড স্টেজের অসুখ।**



### মনে রাখার তথ্য

- হার্টের আর্টারির ক্যালসিফিকেশনের জন্য ওজন বেড়ে যাওয়া, স্মোকিং করা, বেশি তেলেভাজা খাওয়া, স্ট্রেস দায়ী।
- কাজের চাপে এক্সারসাইজ় করারও সময় পান না বেশিরভাগ মানুষ। বেশিমাত্রায় ধূমপান হার্টের রক্তবাহী ধমনীগুলোয় কোলেস্টেরল জমার গতি বাড়িয়ে দেয়। ক্যালসিফিকেশনের সম্ভাবনাও বেড়ে যায়।
- সঙ্গে যদি কারওর ডায়াবিটিস, উচ্চ রক্তচাপ, ট্রাইগ্লিসারাইড ও অন্য লাইপো প্রোটিনের মাত্রা বেশি থাকে তাহলে সম্ভাবনা আরও বেশি হয়।

সানন্দা গাইনিকলজি

# ওভারিতে সিস্ট



**উত্তর দিচ্ছেন:**
কনসালটেন্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in

আমার বয়স ২৪। কর্পোরেট জগতে কাজ করার ফলে বেশিরভাগই বাড়ির বাইরে থাকতে হয়। প্রতি মাসেই নির্দিষ্ট দিনের সাতদিন আগে পিরিয়ডস হয়ে যাচ্ছে। এরকম কেন হচ্ছে? এ থেকে কোনও সমস্যা হতে পারে কি?

*উত্তরা, কলকাতা*

সাধারণত ২১ থেকে ৩৫ দিনের ব্যবধানে পিরিয়ডস হলে সেটিকে অস্বাভাবিক ধরা হয় না। তবে আপনার প্রয়োজন আলট্রাসাউন্ড আর প্যাপ টেস্ট করিয়ে নেওয়া। এতে দেখা যাবে থাইরয়েড বা ওভারিয়ান হরমোনের কোনও সমস্যা আছে কিনা। থাইরয়েডের সমস্যা থাকলে তার অনুরূপ চিকিৎসা করতে হবে। প্রয়োজনে দীর্ঘকালীন ভিত্তিতে ওষুধ চলতে পারে।



আমার বয়স ৩৬। সম্প্রতি ইউটেরাস অপারেশন করে বাদ দেওয়া হয়। ওভারিতে সিস্ট ছিল। মাস দেড়েকের মধ্যে ইন্টারকোর্স করতে পারব? আগে থেকে ব্যাক পেন ছিল। এখনও আছে। এটা কী ঠিক হবে না?

*সংজ্ঞা, কলকাতা*

অপারেশনের পরে তিন মাস ইন্টারকোর্স না করার পরামর্শ দেওয়া হয়। আর ব্যাক পেনের অনেক কারণ থাকতে পারে। গায়নিকলজিকাল সমস্যা বা ওভারিতে সিস্ট সেগুলোর মধ্যে অন্যতম। যেহেতু অপারেশনের পরেও ব্যাক পেন যায়নি, তাই একজন বিশেষজ্ঞ অর্থোপেডিক দেখিয়ে নিন। শিড়দাঁড়ার সমস্যা বা স্লিপড ডিস্কের সমস্যা আছে কি না সেটা দেখে নেওয়া প্রয়োজন।

# মনে মনে



মদের নেশা মানুষকে ক্রমশ অবসাদের দিকে ঠেলে দেয়। আজ থেকেই সর্তক হোন।

**আমার স্বামীর বয়স ৩৩ বছর। গত দু'বছর ধরে বিভিন্ন পারিবারিক সমস্যার জেরে অ্যালকহলে আসক্ত হয়ে পড়েছেন। সম্প্রতি মদ না খাওয়ার জন্যে উইথড্রল সিম্পটম দেখা যায়। ফিটও হয়। হাসপাতালে থাকতে হয় আট দিন, দু'দিন ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিটে। ডাক্তার রিহ্যাবিলিটেশন ও ডি অ্যাডিকশন সেন্টারে যাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। কিন্তু আমার স্বামী যেতে চান না। কথা দিয়েছেন যে, আর ড্রিংক করবেন না। ডাক্তারও বলেছেন জোর করে নিয়ে গেলে কোনও লাভ হবে না। উপকার তখনই হবে যদি উনি নিজে থেকে রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টারে যাওয়ার ইচ্ছে প্রকাশ করেন। আমার মনে হয় না ও নিজের জোরে অ্যালকোহল থেকে দীর্ঘদিন দূরে থাকতে পারবে। কীভাবে ওঁকে সুস্থ করব বুঝতে পারছেন না। উনি আবার মানতেই চান না যে, ওঁর কোনও সমস্যা আছে এবং মনে করেন ইচ্ছে করলেই মদ ছাড়তে পারবেন। কী করব?**

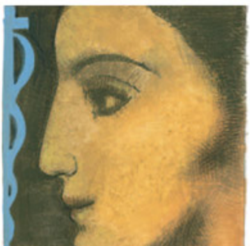
*নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক*

আপনার স্বামী মাত্র ৩৩ বছর বয়সেই মদে আসক্ত হয়ে পড়েছেন এবং আপনার স্বামীর সঙ্গে সঙ্গে আপনারও ধারণা—আপনার স্বামীর এই আসক্তির পিছনে রয়েছে সাংসারিক অশান্তি। যাঁরা ক্রমাগত মদ খেতে খেতে মদের ওপর নির্ভরশীল, প্রতিদিন মদের নেশা করার দরকার হয় তাঁরা সব সময়েই তাদের আসক্তির পিছনে একটা যুক্তি খাড়া করেন। কারও ক্ষেত্রে প্রেমে ব্যর্থতা, কারও ক্ষেত্রে অফিসে কাজের চাপ, কারও ক্ষেত্রে আবার পারিবারিক বা দাম্পত্য অশান্তি।

পরিবারের লোকেদের প্রচ্ছন্ন সমর্থন থাকে বলেই এইসব যুক্তিগুলিকে খাড়া করেন নেশায় আসক্ত মানুষেরা।

সম্ভবত আপনার স্বামীও কম বয়সেই মদ খেতে শুরু করেছিলেন। হয়তো বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে কিংবা পরিবারের অন্য কাউকে দেখে—সামাজিক অনুষ্ঠান বা আড্ডায় মদ খাওয়া শুরু হয়েছিল। গত কয়েক দশকে আমাদের দেশে সোশ্যাল ড্রিঙ্কিং অবিশ্বাস্য ভাবে বেড়েছে এবং এ ব্যাপারে সামাজিক বাধানিষেধ ক্রমশ শিথিল হয়েছে। যাঁরা মনের দিক থেকে দুর্বল, স্ট্রেস এবং অবসাদ কাটাতে তাঁরা মদ্যপানের দিকে ঝোঁকেন। যদিও মদের নেশা শেষপর্যন্ত মানুষকে অবসাদের দিকেই ঠেলে দেয়। আনন্দের চটজলদি উপায় হিসেবেও মদের নেশাকে বেছে নেন অগণিত মানুষ।

অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে লিভার, হার্ট, ব্লাড-প্রেশারের সমস্যার পাশাপাশি



যাঁরা মনের দিক থেকে দুর্বল, স্ট্রেস এবং অবসাদ কাটাতে তাঁরা মদ্যপানের দিকে ঝোঁকেন।

এপিলেপসির মতো ফিট, প্রলাপ বা ডিলিরিয়াম, ডিমেনশিয়া বা স্মৃতিশক্তি লোপ, হ্যালুসিনেশন এবং ভ্রমবিকার বা ডিলিউশন দেখা দিতে পারে। অবসাদের কথা তো আগেই বলেছি। অ্যালকোহলে আসক্ত মানুষ হঠাৎ করে মদ খাওয়া ছেড়ে দিলে—উইথড্রয়াল সিনড্রোম হিসেবে একই ধরনের উপসর্গগুলি সাময়িকভাবে ফিরে আসে। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রেও একই ঘটনা ঘটেছে। গোপনে মদ ছাড়াতে গিয়ে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়াই যাঁরা বাজার থেকে ওষুধ যোগাড় করে নিজের স্বামী অথবা ছেলেকে খাওয়াতে যান তাঁরা যে কত বড় ঝুঁকি নেন, আপনার স্বামীর নার্সিং হোমের আইসিইউ-তে ভর্তি হবার ঘটনাটাই তার প্রমাণ। আসলে মদ এবং যে কোনও মাদকের নেশা ছাড়াতে হলে ডাক্তারের তত্ত্বাবধানে হাসপাতাল বা ডি-অ্যাডিকশান সেন্টারে রেখেই তা করতে হয়। সে ক্ষেত্রে কয়েকদিনের মধ্যেই নেশার প্রতি শারীরিক নির্ভরতা কাটানো সম্ভব। অনেকেই মনে করেন, স্রেফ মনের জোরেই তাঁরা নেশা ছেড়ে দিতে পারেন। দু'-চারদিন মদ না খেয়েও যে তাঁরা থাকতে পারেন না তা নয়, তবে শেষ পর্যন্ত মনের দুর্বলতা শতকরা নিরানব্বই ভাগ অ্যালোকহলিককে নেশার দিকে আবার ঠেলে দেয়।

আপনার ডাক্তার যে বলেছেন, আপনার স্বামীর মধ্যে মদের নেশা থেকে নিষ্কৃতি পাবার আকাঙ্ক্ষা না জাগলে ডি-অ্যাডিকশনে পাঠিয়েও লাভ নেই—সেটা সত্যি। ডি-অ্যাডিকশন এবং মাসের পর মাস রিহ্যাবিলিটেশন প্রতিষ্ঠানে থেকে কাউন্সেলিং করানোর পরও শতকরা ৮৫ জন মানুষ ১৫ দিন থেকে ৩ মাসের মধ্যে নেশার জগতে ফিরে যান। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রে নতুন নতুন শারীরিক উপসর্গগুলি যদি যথেষ্ট ভয় জাগাতে পারে এবং নেশা ছাড়ার জন্য প্রেরণা জোগাতে পারে তবেই কাজ হবে। ওঁকে রিহ্যাবে যাওয়ার জন্য রাজি যেমন করাতে হবে, তেমনই ফিরে আসার পর নেশার দিকে আবার চলে না যান তার জন্য কাউন্সেলিং করাতে হবে। অ্যালকোহলিক অ্যানোনিমাসের মতো সংস্থাও এ ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
**ড. অমিত চক্রবর্তী**
৯৮৩০০২৩৬৬২



# অ্যান্টিবায়োটিকের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

বিভিন্ন অসুখে বাচ্চাদের অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োজন। তবে এর থেকেও বাচ্চাদের শরীরে হতে পারে নানা প্রতিক্রিয়া। জানাচ্ছেন সিনিয়র কনসালটেন্ট পিডিয়াট্রিশিয়ান ডা. সৌমিত্র দত্ত।

ভাইরাল ইনফেকশনের জেরে জ্বর-সর্দি লেগেই থাকে। অনেকেই আছেন, যাঁরা বাচ্চাদের নির্দ্বিধায় অ্যান্টিবায়োটিক খাইয়ে দেন। এর ফল কিন্তু মারাত্মক হতে পারে। না জেনে ডোজের অতিরিক্ত অ্যান্টিবায়োটিক খেলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়াটা মোটেও অস্বাভাবিক নয়। তবে কিছুটা সতর্ক থাকলেই সমস্যার সমাধান সম্ভব।

## কী কী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়

অ্যামাইনোগ্লাইকোসাইড গ্রুপের অ্যান্টিবায়োটিকের প্রতিক্রিয়ায় নেফরোটক্সিসিটি (কিডনির উপরে প্রভাব) আর ওটোটক্সিসিটি (কানের উপর প্রভাব) হতে পারে। পেনিসিলিন গ্রুপের কিছু অ্যান্টিবায়োটিকে বাচ্চাদের ডায়রিয়া, ডায়পার এরিয়ায় ফাংগাল ইনফেকশন হতে পারে। অ্যান্টিবায়োটিকের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় শরীরে ব্লাড কাউন্ট কমে যেতে পারে। হতে পারে সিউডো মেমব্রেনাস কোলাইটিস নামের ডায়রিয়াও। কারও বমি, ডায়রিয়া হয়। শরীরে র‍্যাশ বেরয়, লিভার ডিসফাংশন হয়। কারও শরীরে গোল গোল চাকা চাকা র‍্যাশ বেরয়। মুখের ভিতরেও র‍্যাশ বেরয়। পেটে ইনফেকশন, বমি, গা গোলানো ভাব খুব সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। কুইনোলোন গ্রুপের ওষুধে গ্যাসট্রাইটিস হতে পারে। মাথাব্যথা, তড়কা হতে পারে। সালফোনামাইড গ্রুপের একটি বিশেষ ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় স্টিভন জনসন সিনড্রোম হয়। এর ফলে সারা শরীরে চামড়া পুড়ে যাওয়ার মতো হয়, চামড়া খসে পড়ে। বিভিন্ন জায়গা থেকে রক্ত পড়তে পারে। কিছু অ্যান্টি টিউবারকিলোসিস ওষুধে লিভারের সমস্যা দেখা দিতে পারে। ব্লাড কাউন্ট কমে যেতে পারে।



## ডায়াগনোসিস ও চিকিৎসা

কোনও অসুখের লক্ষণের বাইরেও অন্য

লক্ষণ দেখা গেলে অ্যান্টিবায়োটিককে সন্দেহ করা যেতে পারে। যেমন, নিউমোনিয়া হলে শ্বাসকষ্ট হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু যদি তার শরীরে র‍্যাশ বেরয় তাহলে এটা হয়তো কোনও ওষুধের ফলে হচ্ছে। কোনও বাচ্চার যদি ইনফেকশাস মনোক্লিওসিস রোগ হয়, তাহলে অ্যামোক্সিসিলিন গ্রুপের অ্যান্টিবায়োটিক দিলে শরীরে র‍্যাশ বেরয়। ফলে ওই অসুখে ওই ধরনের অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয় না। কিন্তু যে অসুখে র‍্যাশ বেরনোর সম্ভাবনাই নেই, তবুও র‍্যাশ বের হলে অ্যান্টিবায়োটিককে দোষ দেওয়ার কথা ভাবতে হবে। তবে নির্দিষ্ট কিছু লক্ষণ দেখলেও অনেক সময় নিশ্চিত হওয়া যায়। স্টিভন জনসন সিনড্রোমে সারা শরীরে লাল গোলাকার দাগের ভিতরে কালো স্পট দেখা যায়। শুধু ক্লিনিকাল ডায়াগনোসিসে ধরা না গেলে, ল্যাবরেটরি টেস্টের প্রয়োজন হয়। সন্দেহ হলে ওই অ্যান্টিবায়োটিক বন্ধ করে দেওয়া হয়। ৪৮ ঘণ্টার মধ্যেই উপসর্গ কমতে শুরু করে। অ্যান্টিবায়োটিকের ডোজ কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কিছু অ্যান্টিবায়োটিক বেশি ডোজে দিলে তার মারাত্মক ফল হতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ান। উপসর্গ অ্যান্টিবায়োটিকের কারণে হলে অ্যান্টিবায়োটিক বন্ধ করে দেওয়া হয়। সঙ্গে অ্যান্টি অ্যালার্জিক দিতে হতে পারে। স্টেরয়েড ব্যবহার করা হয়। লক্ষণ অনুযায়ী চিকিৎসা করা হয়। ডায়রিয়া হলে প্রোবায়োটিক ব্যবহার করা যেতে পারে। ওষুধ কেনার আগে অবশ্যই ড্রাগ লেবেল দেখে নেওয়া প্রয়োজন। আর সাধারণ যে লক্ষণগুলো দেখা যায়, তার মোকাবিলায় বাচ্চাকে হালকা খাওয়াদাওয়া করান। ডায়রিয়া হলে প্রচুর জল খাওয়ান।





**যোগাযোগ:** ৯৮৩০৬১০৯০৪

**মডেল:** মধুরিমা, অনুষ্কা, **মেক-আপ:** স্বরূপ **ফোন:** ৯৮৩০২৮৩৪৪৩, **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **লোকেশন:** দি স্ট্যান্ডেল, **ফোন:** ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০, **ছবি:** অমিত দাস

অ্যান্টিবায়োটিকের অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই কিন্তু অত্যধিক ডোজের কারণে হয়।

# বিবিধ

## চোখ



**আমার ছেলের বয়স ১৫। ওর চোখে সমস্যা হওয়ায় ডাক্তার দেখিয়ে জানতে পারি নার্ভে এমন দোষ হয়েছে যার ফলে দেখতে পাচ্ছে না। কী করব?**

*স্বাগতা মুখোপাধ্যায়, মালদহ*

চোখে পাওয়ারের পার্থক্য থাকলে চার-পাঁচ বছর বয়সেই চশমা পরা উচিত। যে চোখে বেশি পাওয়ার, তার ভিশন ডেভেলপ করে না (লেজি আই)। ১০-১২ বছর পর চশমা পরলেও ভিশন ভাল হয় না। অক্লুসন এবং ক্যামস্টিমিউলেশনের সাহায্যে লেজি আই স্টিমিউলেট করতে হয়।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
**ডা.অভিজিৎ সেন**
৯৮৩০০৮৪৩২৫

**আমার মেয়ের বয়স ১০ বছর। কিছুদিন ধরে ওর খুব চোখ চুলকাচ্ছে। লাল হয়ে গেছে। কী করব?**

*আলাপন ভট্টাচার্য, বাবুবাগান*

এই সময়ে ভারনাল কনজাঙ্কটিভাইটিস খুব দেখা যায়। স্টেরয়েড একমাত্র চিকিৎসা। যেহেতু দীর্ঘ সময়ের জন্য স্টেরয়েড ব্যবহার করলে ক্ষতি হয়, তাই সিন্থেটিক স্টেরয়েডের সঙ্গে নন স্টেরয়েডাল অ্যান্টি অ্যালার্জিক ওষুধ দেওয়া হয়। ট্রিটমেন্ট অবশ্য দীর্ঘমেয়াদি।

## দাঁত

**আমার ছেলের বয়স ৫ বছর। দুধের দাঁত পড়তে শুরু করেছে। কিন্তু দাঁত পড়ার পর আর নতুন দাঁত উঠছে না। কী করব?**

*মল্লিকা দত্ত, বরানগর*

সাধারণত দুধের দাঁত ছ'বছরে পরতে শুরু করে। আর পারমানেন্ট দাঁত ছ' থেকে সাড়ে ছ' বছরের মধ্যে ওঠে। আপনার ছেলের দাঁত তাড়াতাড়ি পড়ে গেছে, তাই উঠতে সময় লাগছে। চিন্তার কিছু নেই। এক্স-রে করে পারমানেন্ট দাঁত ভিতরে আছে কি না দেখে নিতে পারেন।



**আমার মেয়ের বয়স ৭ বছর। ও খুব জোরে ব্রাশ করা। আমি বারণ করি। কিন্তু আমার স্বামী বলেন জোরে ব্রাশ না করলে দাঁত পরিষ্কার হয় না। এটা কি ঠিক?**

*মণিকা বিশ্বাস, ই-মেল মারফত*

একেবারেই ভুল ধারণা। দাঁত জোরে ব্রাশ করলে ক্ষতি হতে পারে। টেকনিকটা জরুরি, ফোর্স নয়। দাঁত পরিষ্কার করার বুকলেট পাওয়া যায়। কোনও রকম প্রশ্ন থাকলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
**ডা. জয়দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়**
৯৮৩০৩১৩৪৮২



পরামর্শ দিচ্ছেন:
**ডা.সন্দীপন ধর**
৯৮৭৪৯৬৮১৩৯

## ত্বক

**আমার বয়স ২২। ছোটবেলায় খুব মোটা ছিলাম। পরে প্রায় ১২ কেজি ওজন কমিয়ে ফেলি। এর ফলে শরীরের বিভিন্ন জায়গায় স্ট্রেচ মার্ক পড়েছে। ইন্টারনেটে ওষুধ, লেজ়ার, মাইক্রোডার্মাব্রেসন ইত্যাদির কথা পড়েছি। কোনটা করলে ভাল হবে জানতে চাই।**

*প্রিয়াঞ্জলি রায়, ঢাকুরিয়া*

লেজ়ার, মাইক্রোডার্মাব্রেশন কোনওটাই করানোর প্রয়োজন নেই। ছ'মাস দিনে ২টো করে ভিটামিন ই ক্যাপসুল খান। বডি অয়েল বা ময়শ্চারাইজ়ার লাগান। তাহলেই স্ট্রেচ মার্ক কমে যাবে।



**আমার বয়স ৪৯ বছর। আমার ত্বক বেশ ভাল, কোনও সমস্যা নেই। কিন্তু ইদানীং আমার ত্বকে বলিরেখা পড়ছে। আমাকে অনেক বয়স্ক দেখায়। আমি বোটক্স ট্রিটমেন্টের কথা অনেক শুনেছি। এটা কি নিরাপদ? এছাড়া আর কোনও ট্রিটমেন্ট আছে কি?**

*জুলি ধর, দিল্লি*

বলিরেখার জন্যে বোটক্স ট্রিটমেন্ট ভাল। এর থেকে ভাল আর কোনও চিকিৎসা পদ্ধতি নেই। আর ভাল জায়গা থেকে কোনও অসুবিধেই হবে না। একেবারেই নিরাপদ। নিশ্চিন্ত থাকুন।




উপন্যাস: স্মরণজিৎ চক্রবর্তী, উল্লাস মল্লিক, সুমন মহান্তি • প্রি-পুজো স্কিন ও হেয়ার কেয়ার • ছেলেদের ফ্যাব লুক • কলকাতার বেস্ট বিরিয়ানি • ফ্রি চ্যাটিং অ্যাপ্‌স
সেলেবদের প্লাস্টিক সার্জারি • হিন্দি সিরিয়ালের পপুলার হিরোইন • শিব-পার্বতীর জমজমাট বিয়ে

BATES CHI & PARTNERS/010



## অ ন্যা ন্য

আমার বয়স ২৪ বছর। আমার কান ভীষণ চুলকায়। আমি কিন্তু প্রতিদিন নিজের কান পরিষ্কার করি। কেন তাও সমস্যা হচ্ছে জানতে চাই।

*দেবিকা সান্যাল, রায়পুর*



শুধু শুধু কান পরিষ্কার করার অভ্যেস ত্যাগ করুন। কানে ময়লা জমলে তবেই পরিষ্কার করান। আপাতত মেমিটাজোন ক্রিম তুলোয় লাগিয়ে সাতদিন ঘুমানোর আগে কানে লাগান। সকালে ফেলে দিন। তবে ডাক্তার দেখিয়ে নিন। কেন কান চুলকায় তার কারণ জানতে হবে। সেই বুঝে পরবর্তী চিকিৎসা নির্ধারণ করা সম্ভব।

**আমার আট বছরের মেয়ের নেজ়াল ব্লকেজ আছে। কিছুদিন আগে এক্স-রে করে জানা গেছে যে নাকের ভিতরে গ্ল্যান্ড ফুলে গেছে। এতে এখন ওর দৃষ্টিশক্তির উপরও প্রভাব পড়ছে। চোখ থেকে প্রায় প্রায় জল বেরয়। কী করব?**

*তিথি বসাক, ই-মেল মারফত*

নাকের পিছনে যে গ্ল্যান্ড থাকে তাকে অ্যাডেনয়েড গ্ল্যান্ড বলে। নাকের সামনে যেমন ফুটো আছে, পিছনেও তেমন ফুটো আছে। হাওয়া সামনের ফুটো দিয়ে ঢুকে পিছনের ফুটো দিয়ে বেরিয়ে নানা পথে ফুসফুসে পৌঁছয়। যদি কোনওভাবে অ্যাডেনয়েড গ্ল্যান্ড স্ফীত হয়ে যায়, তা হলে এই পুরো প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়। চোখ থেকে জল বেরয়, রাতে ঘুমের মধ্যে নাক ডাকার সমস্যা হয়, ঘুমানোর সময় মুখ খোলা থাকে, খেতে সময় লাগে। আস্তে আস্তে কানের উপরও প্রভাব পড়ে। বারবার সর্দিকাশি হতে থাকে। এক্স-রে করে দেখতে হবে অ্যাডেনয়েড গ্ল্যান্ড কতটা স্ফীত হয়েছে, সেই বুঝে অপারেশন করে সরিয়ে দেওয়া ভাল। বাচ্চা বয়সেই অপারেট না করালে বড় বয়সে জটিলতা বাড়তে পারে।

এক্স-রে করে দেখতে হবে অ্যাডেনয়েড গ্ল্যান্ড কতটা স্ফীত হয়েছে, সেই বুঝে অপারেশন করে সরিয়ে দেওয়া ভাল।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
**ডা. শান্তনু বন্দ্যোপাধ্যায়
(ইএনটি স্পেশালিস্ট)
৯৮৩১০১০৯১৪**

**সানন্দা** যাঁরা কাজ করছেন

# সমাজকল্যাণে এক সংস্থা

লিঙ্গবৈষম্যহীন সুন্দর সমাজ গড়ে তোলার লক্ষ্যে নিরলস কাজ করে চলেছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

উন্নত সমাজ গড়ে তোলার লক্ষ্যে এগিয়ে এসেছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা — 'জয়প্রকাশ ইনস্টিটিউট অফ সোশ্যাল চেঞ্জ'। এই সংস্থার লক্ষ্য এমন এক শান্তিপূর্ণ সমাজ গড়ে তোলা, যেখানে জাতি, ধর্ম বর্ণ বা লিঙ্গের কোনও বৈষম্য ও দারিদ্র থাকবে না। এই উদ্দেশ্যে এই সংস্থা পথ চলা শুরু করে ১৯৭৩ সালে। কাজের জায়গা হিসাবে বেছে নেয় বীরভূম, চব্বিশ পরগণা, আসানসোল, বর্ধমান, মেদিনীপুর, কলকাতাকে। সমাজে



নারী, পুরুষের সমান অধিকার আছে। কিন্তু বর্তমান সমাজব্যবস্থায় অনেকসময়ই মহিলারাই অবহেলিত। এই সমস্ত অবহেলিত, নির্যাতিতা মহিলাদের পাশে এসে দাঁড়িয়েছে এই সংস্থা। গার্হস্থ্য হিংসা প্রতিরোধ ও অত্যাচারিত মহিলাদের আইনি সহায়তা প্রদান এদের অন্যতম প্রধান লক্ষ্য। এই উদ্দেশ্যে গড়ে উঠেছে পারিবারিক পরামর্শ কেন্দ্র। দাম্পত্য বা সম্পত্তিজনিত যে কোনও মনোমালিন্যের সমাধান ঘটিয়ে পরিবারে ছন্দ ফিরিয়ে আনা হয়। এছাড়াও রয়েছে স্বল্পমেয়াদি হোম, যেখানে যেসব মেয়েরা নারী পাচার চক্র বা গার্হস্থ্য হিংসার শিকার কিংবা নানা কারণে আশ্রয়হীন তাঁদের আশ্রয়ের ব্যবস্থা করা হয়। এই মহিলাদের স্বনির্ভর করার লক্ষ্যে ভোকেশনাল ট্রেনিং-এরও ব্যবস্থা রয়েছে। এমন অনেক মানুষ আছেন যাঁদের মাথার উপর নিরাপদ আশ্রয়টুকুও নেই। নেই থাকার মতো সুস্থ পরিবেশ, ফুটপাথই এঁদের আশ্রয়। এই সমস্ত দরিদ্র আশ্রয়হীন মানুষদের আশ্রয়ের ব্যবস্থা করা হয় এখানে। এঁরা স্বপ্ন দেখেন ভবিষ্যতে মানুষের কল্যাণে আরও অনেক কাজ করতে পারবেন।

**যোগাযোগ**
জয়প্রকাশ ইনস্টিটিউট অফ সোশ্যাল চেঞ্জ
ডিডি-১৮/৪/১, সল্ট লেক সিটি, কলকাতা- ৭০০০৬৪
**ফোন:** ০৩৩-২৩৩৭৬৬৯৫, ২৩২১৩২৩০, **ই-মেল:** jpisc@vsnl.net



## নাটক

দূষণ সারা পৃথিবী জুড়ে। ক্ষমতার লোভ, দুর্নীতি, হিংসা সবকিছুই দূষণের নানা রূপ। নৈতিক দূষণ। বিশিষ্ট পরিচালক রতন থিয়ামের 'ম্যাকবেথ' এই ভাবনার কথাই বলে। অভিনয়, পোশাক, আলোছায়ার খেলা, সংগীত সবকিছু মিলিয়ে অসাধারণ ঋদ্ধ এক প্রযোজনা। স্বরসঙ্গম পরিবেশিত এই ম্যাকবেথের প্রতিটি দৃশ্যের বিন্যাসে, বিবর্তনে বিহ্বল হতে হয়, অবাক হতে হয় এর নাট্যগুণে, অভিনয়ের মুনশিয়ানায় আর শৈল্পিক দক্ষতায়।

## সংগীত

সম্প্রতি গীতসুধার আয়োজনে বিড়লা অ্যাকাডেমিতে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল একটি অনন্য সাংস্কৃতিক সন্ধ্যা। দ্বিজেন্দ্রগীতি, রজনীকান্তের গান, অতুলপ্রসাদী সংগীত থেকে শুরু করে রবীন্দ্রসংগীত—ভিন্ন স্বাদের গান পরিবেশনায় সাহসী প্রয়াস দেখালেন শিল্পীরা। দ্বিজেন্দ্র-রজনীকান্ত-অতুলপ্রসাদের গানে মুগ্ধ করেন ইন্দ্রাণী মুখোপাধ্যায়। রবীন্দ্রসংগীত পরিবেশনায় যথাযথ সঞ্জয় গঙ্গোপাধ্যায়।



## বিবিধ

সম্প্রতি কলাবিহারের উদ্যোগে তপন থিয়েটারে অনুষ্ঠিত হল মান্না দে-র স্মরণে এক সঙ্গীতানুষ্ঠান 'একই অঙ্গে এত রূপ'। অলক রায়চৌধুরী, পরিমল ভট্টাচার্যের কণ্ঠে মান্না দে-র গাওয়া গানগুলো প্রশংসার দাবি রাখে। এছাড়াও গানের আড্ডাকে জমিয়ে তোলেন বিশাখা মুখোপাধ্যায়। অনুষ্ঠানটির দ্বিতীয় পর্বে লোকসংগীত সহযোগে নৃত্যকোলাজ দর্শকদের মুগ্ধ করে। নৃত্যে গরিমা ভট্টাচার্য, পায়েল পাল, পৃথা বিশ্বাস প্রমুখ আকর্ষণ করে।

# সানন্দা হেডলাইন

## গাজ়ায় মৃত্যুমিছিল

হামাস জঙ্গিদের হাতে তিন ইজ়রায়েলি কিশোরের খুনের প্রতিক্রিয়ায় ঘটে চলা ইজ়রায়েলি সেনার 'অপারেশন প্রোটেকটিভ এজ'-এ এখনও পর্যন্ত মৃতের সংখ্যা পাঁচশো। সাধারণ প্যালেস্তাইনি নাগরিক ও ইজ়রায়েলি সেনা—দু'তরফেই মারা গেছেন অনেকে। জঙ্গি সংগঠনগুলোকে জব্দ করাই উদ্দেশ্য হলেও ইজ়রায়েলি অভিযানে নিহত ও আহত হচ্ছে শিশুরাও।





## আকাশে বিপর্যয়

অভিশপ্ত বিমানযাত্রা! ২৯৫ জন যাত্রী সমেত ইউক্রেনের মাটিতে আছড়ে পড়ে ধ্বংস হয়ে গেল মালয়েশিয়ান এয়ারলাইন্সের এমএইচ ১৭। মারা গিয়েছেন সব যাত্রীই। জঙ্গি নাশকতার চাপানউতোরের মধ্যেই জোরালো হচ্ছে রুশ উগ্রপন্থীদের ক্ষেপণাস্ত্র হানার কথা। অভিযোগ উঠেছে, নিহতদের প্রতি ন্যূনতম সৌজন্যটুকুও দেখাচ্ছে না রুশপন্থী জঙ্গিরা। পশ্চিমী দুনিয়ার হুঁশিয়ারি, রাশিয়া জঙ্গিদের নিয়ন্ত্রণ না করলে মস্কোর উপরে আরও কড়া আর্থিক নিষেধাজ্ঞা চাপাবে ইউরোপীয় ইউনিয়ন।

## আগামী সানন্দা ১৫ অগস্ট ২০১৪

### প্রচ্ছদকাহিনি
দাম্পত্য সম্পর্কে উপেক্ষিত? বা ঘরোয়া নির্যাতনের শিকার? সম্পত্তি সংক্রান্ত বিবাদে জেরবার? বা যৌন হেনস্থার ভয়ে দিন কাটাচ্ছেন? আমার-আপনার মতো মহিলাদের এই সমস্যাগুলো ও অন্যান্য আরও অনেক কিছু প্রতিনিয়ত রাতের ঘুম কেড়ে নিচ্ছে। প্রয়োজন আইনি সহায়তার। মহিলাদের আইনি সহায়তায় আমাদের বিশেষ প্রতিবেদন।



### পার্শ্বরচনা
বিয়ের পর সম্পর্কে কি রোম্যান্স হারিয়ে গেছে? প্রেমিক থেকে স্বামী হওয়ার পর ক্রমেই কি তিনি আনরোম্যান্টিক হয়ে যাচ্ছেন? সঙ্গীটির জীবনে রোম্যান্টিক স্পার্ক ফিরিয়ে আনতে বিশেষ পরামর্শ।

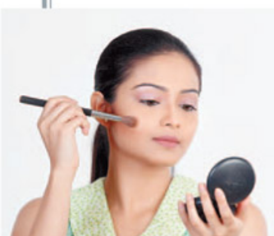
**ফ্যাশন ১** ইক্কতে ইন্দোওয়েস্টার্ন এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

**ফ্যাশন ২** ডিজ়াইনার কালেকশন।

**ওয়র্কিং ওম্যান** নতুন অফিসে মানিয়ে চলার টিপস।

**অন্দরমহল** ফ্ল্যাটের পরিপাটি, ছিমছাম ও আধুনিক অন্দরসাজ।

**আপনার ছেলেমেয়ে** আপনার বাচ্চা কী ঠিকমতো খেতে চায় না? খাওয়া নিয়ে নানান বায়নাক্কা লেগেই থাকে? ফলে ঠিকমতো পুষ্টি পাচ্ছে না? বাচ্চাদের অপছন্দের খাবার খাওয়াবেন কীভাবে, সেই নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন। সঙ্গে গুড পেরেন্টিং টিপস।





**রান্নাবান্না** বেড়াতে যাওয়ার সময় সহজে ক্যারি করতে পারবেন এরকম ভিন্ন স্বাদের মুখরোচক রেসিপি।

**রূপ** পার্টি বা অনুষ্ঠানে নিজেকে আরও সুন্দর দেখাতে চান? কিন্তু হাতে সময় কম। ১০ মিনিটে মেক-আপ করে হয়ে উঠুন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। সাহায্যে ১০ মিনিটে মেক-আপ করার সহজ গাইডলাইন। সঙ্গে থাকছে মেক-আপ ট্রিকস।

**ডায়েট** খাবারের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

**বাচ্চার স্বাস্থ্য** বাচ্চাদের অ্যানিমিয়ার কারণ, লক্ষণ ও প্রতিকার নিয়ে বিশেষজ্ঞের জরুরি পরামর্শ।

**বেড়ানো** কয়েকদিনের ছুটিতে ঘুরে আসুন প্রকৃতির কোলে সবুজে মোড়া নির্মল গ্রাম মেঘালয়ের মউলিনং-এ।



### জবানবন্দি

ক্লাস ইলেভেনে পড়াকালীন প্রথম প্রেম। তবে প্রেম বলা যায় কি না, সেটা ঠিক জানি না। জীবনে অনেক মেয়ে এসেছে ঠিকই। কিন্তু কারওকেই সেভাবে কখনও ভালবাসিনি। কলেজ লাইফে তো ফ্লার্ট করার মাত্রা আরও বেড়ে যায়। দেখতে শুনতে হ্যান্ডসাম, কথাবার্তাতেও স্মার্ট। মোটের উপর মেয়েদের ইমপ্রেস করার জন্য যা যা দরকার সব গুণই ছিল আমার মধ্যে। যৌবনে মেয়েদের প্রবল অ্যাটেনশন পেয়েছিলাম বলেই বোধহয়, সবার সঙ্গে ফ্লার্ট করাটাই আমার স্বভাবে দাঁড়িয়ে যায়। আর একইসঙ্গে বোহেমিয়ান জীবন কাটাতে শুরু করি। পার্টি, মদ, নেশা তো ছিলই। বাড়ির প্রতি কোনও দায়িত্ব পালন করতাম না। বাবা-মা হাল ছেড়েই দিয়েছিলেন। আর্থিক অবস্থা যথেষ্ট স্বচ্ছল ছিল বলে সবসময় একটা 'ডোন্ট কেয়ার' মনোভাব নিয়ে চলতাম। বলাই বাহুল্য, এসময়ে আমার জীবনে যাঁরা এসেছিল, তাঁদের অনেকেই আমাকে সত্যিকারের ভালবাসতে শুরু করেছিল। কিন্তু আমি কখনওই কারওর ব্যাপারে সিরিয়াস ছিলাম না। মহিলামহলে জনপ্রিয় হওয়াটা তখন আমার জীবনে শো-অফ করার মতো ব্যাপার! দু'জনকে বিয়ের প্রতিশ্রুতি দিয়েও শেষ মুহূর্তে 'না' বলে দিই। বেশ কয়েকবছর এভাবে চলার পরে আমার জীবনে একজন মেয়ে আসে। আমি তারসঙ্গেও যথারীতি ফ্লার্ট করতে শুরু করি। কিন্তু ধীরে ধীরে বুঝতে পারি, এই মেয়েটি বাকিদের তুলনায় আলাদা। আমার জীবনযাত্রা, স্বভাবের সঙ্গে একেবারেই মিল ছিল না ওঁর। ধীরে ধীরে ওঁর প্রতি দুর্বলতা অনুভব করতে শুরু করি। মাঝেমধ্যে নিজেই নিজেকে দেখে অবাক হয়ে যেতাম! যে আমি একদিনও নারীসঙ্গ ছাড়া থাকতে পারতাম না, সেই আমি আর নতুন কোনও মেয়ের দিকে চোখ তুলেও তাকাতাম না। বাড়ির প্রতি আরও বেশি দায়িত্বশীল হয়ে উঠি। ফ্লার্ট করা বন্ধ করে এই প্রথম সিরিয়াস সম্পর্কের দিকে এগোতে শুরু করি। পুরনো সেই বোহেমিয়ান জীবন আর আমাকে টানত না। সেই মেয়েটি আজ আমার স্ত্রী। ভাবতে অবাক লাগে, একজন মানুষ কীভাবে সবকিছু বদলে দিয়ে যেতে পারে! অতীতে যাঁদের প্রতারিত করেছি, তাঁদের সকলের কাছে আমি ক্ষমাপ্রার্থী। আর একইসঙ্গে ধন্যবাদ জানাতে চাই, আমার স্ত্রীকে।

*অনিকেত, বেলেঘাটা*


75 Years
TRUE TO YOUR TRUST
P. C. CHANDRA GROUP
কী সাজবে আজ?
২২ ক্যারেট সোনার lightwear-এর বিশাল সম্ভার।
এবার সোম থেকে রবি, সব বার নতুন সাজ!
P. C. CHANDRA JEWELLERS®
A jewel of jewels

SANANDA 30 JULY 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015 RNI NO.44046/86 INR 40.00

